الاكتئاب

أسبابه - أعراضه - أنواعه
طرق علاجه

زياد الطراونة





الاكتئاب

الاكتئاب

أسبابه ،أعراضه، أنواعه ، وطرق علاجه

اعداد

زياد نائل الطراونة

الطبعة الاولى

٢٠١٠

الطبعه الاولى

٢٠١٠

دار الطريق

المملكة الأردنية الهاشمية

رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية :

(٤٢٩٠/ ١٠ /٢٠٠٩)

٨٩٥ ٦١٦

الطراونة ،زياد

الإكتئاب :اسبابه ،انواعه ،وطرق علاجه /زياد نائل

الطراونة – عمان : مؤسسة الطريق ،٢٠٠٩

( )ص

ر ا : ٤٢٨٩/١٠ /٢٠٠٩

الواصفات :/ الإكتئاب // الأمراض النفسية // العلاج النفسي/

الطبعة الأولى

٢٠١٠

فهرس

مقدمة

اذا كانت الفترة التي صاحبت الحرب الكونية الاخيرة قد استحقت لقب: عصر القلق" فما احرى عصرنا هذا بأن يلقب-وبحق- بعصر-"الاكتئاب". فالعالم اليوم - وبعد التقدم العلمي المذهل والخواء الروحي المرعب - ، يعيش" عصرالاكتئاب " بلا جدال ولامراء.

وداءالاكتئاب الذي كان يعرف قديماً باسم داء السوداء -وقلما كان يصاب به أحد ، والذي كان يذكر على استحياء وبكل وجل - أصبح اليوم يذكر على كل لسان ، وقلما ينجو من الوقوع في براثنه أحد - سواء في الدول المتقدمة أو الدول المتخلفة على حد سواء-اذ شهدت السنوات الأخيرة زيادة مطردة في انتشار حالات الاكتئاب في كل أنحاء العالم ، ولدى شرائح واسعة في المجتمعات المختلفة ، من الرجال والنساء ، ومن كل الأعمار ، شيوخاً وشباباً ولم يوفر حتى الأطفال .

وهو يبطش بالمشاهير وبعامة الناس الا انه مغرم بالاذكياء والمثقفين بدرجة أكبر من غيرهم حتى أن البعض يسمية "بمرض الأذكياء" ، ومن المشاهير الذين ذاقوا ولو نوبة واحدة من نوبةالاكتئاب الكبرى وتلقوا علاجا دوائيا من الاكتئاب على سبيل المثال: ونستون تشرشل ، جورج وبوش ، هاريسون فورد، أبراهام لينكون ، إسحق نيوتن ، لودفيج فان بيتهوفن ، نابليون بونابرت ، فان غوخ ، إرنست همنغواي ، ريتشارد نيكسون ، سعاد حسني ، مارلين مونرو.

ويعدالاكتئاب من أهم واخطر الأمراض في العصر الحاضر، فإنه -بالاضافة إلى صفته الوبائية - حيث يسمى عند الكثير من المختصين "بمرض العصر" او "وباء العصر" لكثرة أعداد الذين يعانون منه".اذ تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على ٥٠٠ مليون إنسان ، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشارالاكتئاب تصل إلى ٧% من سكان العالم ، ومن

المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى ١٠% في خلال أعوام قليلة ، وهو أيضاً مـن أخطـر الأمراض في نفس الوقت لكثرة اعداد المنتحرين بسبب فشل علاجهم من هذا المـرض القاتل إذ يزيد عدد حالات الانتحار في العالم الحـالات عـن ٨٠٠ ألـف شـخص كـل عام .

وتوجد أعلى معدلات الانتحار في الـدول الاسـكندنافية (السـويد - الـنرويج - الـدنمارك) ، وتصـل إلى ٤٠ لكـل ١٠٠ ألـف مـن السـكان ، وفي بعـض دول أوروبـا الشرقية مثـل المجـر تصـل هـذه المعـدلات إلى ٣٨-٤٠ لكـل ١٠٠ ألـف ، في فرنسـا والولايات المتحدة وبريطانيا تزيد هذه المعدلات عن ٢٠ لكل ١٠٠ ألف.

ومع أن هذه المعدلات تنخفض في البلاد الاسـلامية لتسـجل معـدلاً لا يزيـد عـن ٢-٤ لكـل ١٠٠ ألـف مـن السـكان - ويعـود ذلـك إلى تعـاليم الـدين الإسـلامى الواضحة بخصوص تحريم الانتحار وقتل النفس - إلا أن المشكلة بل الكارثة ، لابـد لها من حل سواء عندنا أو عندهم ....ولهذا كان هذا الكتاب.

وقد حاولنا في هذا الكتاب الحديث بشـكل عـام عـن كافـة أنـواع الاكتئابـات المعروفة سواء من حيث قوتها أوشرائح الاعمار التي تصيبهم مـع شرح لاشـهر انـواع العلاجات المعروفة.

ولحسن الحظ فإن الاكتئاب من الأمراض التي يمكن علاجهـا، فأغلبيـة المـرضى (٨٠-٩٠%) من الذين يواظبـون عـلى العـلاج الموصـوف لهـم يـتم شـفاؤهم بنسـب عالية.

المؤلف

الباب الاول

الفصل الاول: ما هو الاكئتاب.

الفصل الثاني: الاكتئاب حقائق وارقام.

الفصل الثالث: اسباب الاكتئاب .

الفصل الرابع : اعراض الاكتئاب بشكل عام.

الفصل الخامس: العلاقة بين الاكتئاب والانتحار..

الفصل الاول

ما هو الاكتئاب [١] ؟

إن الكثير من الناس يخلطون ما بين مشاعر الاسى والضيق والقلق والحزن وما شابه من المشاعر، وبين الاكتئاب ، فجميعنا قد تملكه في وقت من الأوقات شعور بالحزن أو الضيق ، أو قد أحس باضطرابات في نمط ممارسته لأنشطته المعتادة كالعمل والنوم وتناول الطعام . وقد لا يكون ذلك في الغالب من علامات الاكتئاب النفسي .

ثم أن هناك خطأ شائعاً يقع فيه عامة الناس حيث يتوقعون أن الشخص لا يعاني من الاكتئاب إلا إذا كان في حالة من الحزن والأسى الشديد تبدو للجميع . فإن لم يكن الأمر كذلك فإنه في مفهوم عامة الناس لا يعاني من الاكتئاب .

ولا ينطبق ذلك على العامة وحدهم بل يمتد إلى الأطباء أيضاً ، والواقع أن مظهر الحزن وحده ليس مرادفاً للاكتئاب في كل الحالات ، بل قد تظهر أعراض أخرى مختلفة تخفي هذا المظهر التقليدي للاكتئاب .

والقول الفصل بين كل من بين مشاعر الاسى والضيق والقلق والحزن الإحباط بين الاكتئاب أن المشاعر الأولى لاتؤدي الى قعود المريض أماالاكتئاب فانه يفعل ذلك ويكاد يشل حركة المريض ويشكل بين المريض وحياته بشكل عام فمريض الاكتئاب الشديد لايغادر منزله وأغلب الحالات تتطلب الحجز فى مستشفيات الطب النفسى لتلقى علاجا مكثفا .

وأخيرا .. يشكل العلاج أيضاً نقطة اختلاف بين الإحباط والاكتئاب البسيط والاكتئاب الحاد"الشديد" فغالبا لا يستدعى الإحباط علاجاً ، وغالبا ما يتحسن

---

(١) من كتاب :الإكتئاب النفسي أسبابه وعلاجه ١٩٩١ ، للمؤلف "الدكتور لطفي الشربيني/استشاري الطب النفسي / الإسكندرية lotfyaa@yahoo.com.

المصـابين بالاكتئـاب البسـيط بجلسـات العـلاج السـلوكى ولا يحتـاجون كثـيراً إلى العـلاج بالأدويـة لفـترات طويلـة مـثلما هـو الحـال فى الاكتئـاب الشـديد ، وتبقـى درجة التحسـن مرهونـة بكثـير مـن العوامـل منهـا مـا هـو متعلـق بـوعى الشـخص نفسـه وثقافتـه وقدرتـه عـلى الـتحكم فى أعراضـه وعـدم السـماح لهـا بتـدمير حياته والتحكم فيها .

ومـن ناحيـة أخـرى فـإن هنـاك فرقـاً بـين مشـاعر الحـزن التـي يشـعر بهـا أي منـا كـرد فعـل طبيعـي لموقـف يتطلـب ذلـك مثـل وفـاة عزيـز أو التعـرض لحـادث ، بـين الاكتئـاب كاضـطراب نفسي . فإنـه مـا مـن إنسـان عـلى وجـه الأرض إلا قـد تعـرض لهـذه التجـارب الإلىمـة ، ولكـن لا يمكننـا الادعـاء بـأن كـل النـاس قد أصيبوا بالاكتئاب لمجرد معاناتهم في وقت من الأوقات من هذه التجربة.

ولنحـاول مـرة أخـرى أن نعـرف الاكتئـاب مـن خـلال نقيضـه ، وهـو السـعادة حيـث " تعنـي ذلـك الشـعور المحبـب إلىنـا والـذي يتضـمن الرضـا عـن مـا حولنـا " ، ولكـن الشـعور بعـدم السـعادة أيضـاً انفعـال طبيعـي ، ولا يعنـي بحال وجود الاكتئاب ، بل لا نستطيع أن نعتبره ظاهرة مرضية .

وتسـتخدم الكلمـة المقابلـة للاكتئـاب في اللغـة الإنجليزيـة وهـي **Depression** عـلى نطـاق واسـع وللتعبـير عـن معـان أخـرى غـير مـرض الاكتئـاب النفسي ، فهـي تحمـل عنـد اسـتخدامها معـاني مختلفـة في علـم الاقتصـاد ، وعلـوم الأرصـاد الجويـة ، وعلـم وظـائف الأعضـاء ، أمـا في الطـب النفسي ، وهـذا هـو موضـوع حـديثنا الآن ، فـإن لمصـطلح الاكتئـاب أكـثر مـن معنـى ربمـا تشـابهت ولكنهـا لا تتطـابق تمامـاً ، فالاكتئـاب أحـد التقلبـات المعتـادة للمـزاج اسـتجابة للمواقـف الإلىمـة التـي نصـادفها ، وهـو أحيانـاً علامـة مـن علامـات مـرض مـا ، بـل هـو موجـود في الغالـب لـدى كـل المـرضى أيـا كـان المـرض الـذي يعـانون منـه ، فمقولـة " كـل مـريض مكتئـب " لهـا نصـيب كبـير مـن الصـحة . أو كل مـريض يجـب أن يكـون كـذلك ، والمفهـوم الأهـم للاكتئـاب هـو أنـه حالـة مـن الاضطراب النفسي ، وهو موضع اهتمامنا .

ومن واقع مفهوم الاكتئاب كحالة اضطراب نفسي مرضى ، فقد شهدت الحقبة الأخيرة زيادة هائلة في حدوث هذه الحالات في كل أرجاء العالم ، فمن واقع إحصائيات عالمية متعددة تبين أن مالا يقل عن مائة مليون شخص يصابون بالاكتئاب كل عام في مختلف البلدان وذكرت تقارير لمنظمة الصحة العالمية أن من ٢-٥ % من سكان العالم يعانون من حالة شديدة أو متوسطة من الاكتئاب ، أي أن لدينا حوإلى ٣٠٠ مليون من البشر في حالة اكتئاب نفسي ، ألا يكفي ذلك دليلاً على أننا نعيش الآن بالفعل " عصرالاكتئاب " .

ولعل أبلغ تعبير عن هذه الحقيقة هو قول " ميلاني كلاين " من أشهر علماء الطب النفسي" بأن المعاناة التي تسببت للإنسانية من أثارالاكتئاب النفسيـ تفوق تلك التي نتجت عن بقية الأمراض الأخرى مجتمعة "، وفي هذا السياق نطرق سؤالاً هاماً هو :

كم يتكلف مريض الاكتئاب النفسي ؟

وقبل أن أحاول الإجابة على هذا التساؤل فإنني أوضح أن المقصود بالتكلفة هنا ليس التكلفة المادية فحسب ، بل تشمل كذلك أبعاداً اجتماعية وصحية ونفسية أيضاً ، فقد ثبت أن مرضى الاكتئاب النفسي خصوصاً المزمن منه هم من أقل الفئات إنتاجية في العمل ، وأكثرهم استهلاكاً للخدمات الطبية دون طائل ، كما يشكل مريض الاكتئاب عبئاً على كل من حوله حيث يؤثر سلباً في أفراد أسرته ، ويمتد تأثيره إلى أصدقائه ، وإلى زملاء العمل ، بل حتى إلى الطبيب المعالج ، ولنا أن نعلم أن الحياة برفقة مريض الاكتئاب هي بكل المقاييس محنة وتجربة سيئة لا يمكن أن ينبئك بقسوتها إلا من عايشها بالفعل

نعم هو " عصر الاكتئاب " وهناك ما يدفع على الاعتقاد بأن انتشار الاكتئاب يفوق كثيراً كل ما ذكر من أرقام مهما كانت هائلة . فالحقيقة الثابتة أن هناك في مقابل كل حالة حادة أو متوسطة من الاكتئاب يتم التعرف عليها ، يوجد العديد

من الحالات الأخرى تظل محهولة ، وتبقـى بمنـأى عـن التشـخيص والعـلاج ، وقد ثبت ذلك من خلال دراسات ميدانية أكدت وجود الاكتئـاب والميـول الانتحـار ية في شرائح من عامة المجتمع ، وفي أناس يبدون وكأنهم طبيعيون وأسوياء .

ومن علامات " عصرالاكتئاب " أيضـاً وجـود أسـباب عديـدة تـدفع إلى التنبـؤ بزيادة أعداد البشر الذين يعانون من حالةالاكتئاب النفسي ، من ذلـك أن الإنسـان يعيش اليوم في بيئـة اجتماعيـة سريعـة التغيـير ، ومـا يحـدث عـلى مسـتوى الكـرة الأرضية من فقد للاستقرار ، والتفكـك الاجتماعـي الـذي يصـاحب التقـدم الحضـاري ومنها أيضاً زيادة حدوث الأمراض العضوية واستخدام الأدوية المختلفة بما لذلك من علاقة بحدوث الاكتئاب . وكذلك تقدم وسائل الرعاية الصحية الذي نتج عنه زيـادة متوسط العمر وهذا في حد ذاته يبدو ميـزة طيبـة . غـير أنـه يتضـمن زيـادة فرصـة التعرض للاكتئاب في السن المتقدم .

الفصل الثاني

الاكتئاب حقائق وأرقام[(١)]

ليس هناك لغة اكثر مصداقية من لغة الارقام في أي بحث علمي ، ومن واقع الأرقام عن مدى انتشارالاكتئاب النفسي في العالم في العصر الحالى نجد هناك زيادة هائلة في حالات الاكتئاب كما تدل على ذلك الإحصائيات التي وردت مؤخراً في مراجع الطب النفسي ، وفي تقارير منظمة الصحة العالمية ، ورغم أن هذه الأرقام تؤكد زيادة انتشار حالات الاكتئاب إلا أن الغالبية العظمي من مرضى الاكتئاب لا يعرف أحد عنهم شيئاً ، لأنهم لا يذهبون إلى الأطباء ولا تبدو عليهم بصورة واضحة مظاهرالاكتئاب النفسي .

الاكتئاب أكثر الأمراض النفسية شيوعاً :

يعتبرالاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية انتشاراً حيث تقدر إحصائيات منظمة الصحة العالمية عدد مرضى الاكتئاب في العالم بما يزيد على ٥٠٠ مليون إنسان ، وتشير بعض هذه الإحصائيات إلى أن نسبة انتشارالاكتئاب تصل إلى ٧% من سكان العالم ، ومن المتوقع أن تزيد هذه النسبة إلى ١٠% في خلال أعوام قليلة ، وتشير إحصائية لمنظمة الصحة العالمية أجريت في عام ١٩٩٤ إلى أن نسبة حالات الاكتئاب تصل إلى ١٨% من العينة التي شملتها الدراسة ، وهذا الرقم يعني أن هؤلاء الأشخاص قد أصيبوا بالاكتئاب في مرحلة ما من مراحل حياتهم ، وتم تصنيف ٤.٦ % منهم كحالات اكتئاب شديدة ، ٧.٧% كحالات اكتئاب متوسطة ، ٥.٧% كحالات اكتئاب بسيطة .

وفي إحصائية أخرى عن المرضى المترددين على عيادات الأطباء من التخصصات المختلفة تبين أن نسبة ١٥% منهم يعانون من حالات الاكتئاب

(١) بقلم الدكتور حسين الجزائري (منظمة الصحة العالمية)

النفسي، ومن هذه الأرقام فقط يتبين أن الاكتئاب يعتبر من أكثر الأمراض انتشاراً بصفة عامة

ظاهرة الجبل الجليدي

تعتبر ظاهرة الجبل الجليدي " **Iceberg** " من الأوصاف التي يتم التعبير بها عن الظواهر التي يختفي الجزء الأكبر منها بينما يبدو على السطح الجزء الأقل ، وعلاقة ذلك بالاكتئاب أن مشكلةالاكتئاب النفسي بحجمها الهائل لا يمكن الإحاطة بها عن طريق الأرقام والإحصائيات ، وكل ما نراه من حالات الاكتئاب النفسي هو مجرد الحالات الحادة والواضحة ، بينما يوجد أضعاف هذه الحالات من المرضى الذين يعانون في صمت ، ولا يكتشف أحد حالتهم لأنهم لا يذهبون إلى الأطباء ولا يطلبون العلاج ، والدليل على ذلك الدراسة الميدانية الموسعة التي أجريت في خريف عام ١٩٧٤ ، واشترك فيها حوإلى ١٥ ألف طبيب ينتمون إلى عدة بلدان منها ألمانيا و فرنسا و استرإلىا و سويسرا وغيرها ، وقد أظهرت نتائج هذه الدراسة الموسعة أن ما يقرب من٨٠% من مرضى الاكتئاب لا يذهبون إلى الأطباء ولا يتم اكتشافهم ، أما البقية الباقية من حالات الاكتئاب فإن ما يقرب من ١٣-١٥% منهم يذهبون إلى الأطباء الممارسين ، والذين يعملون في التخصصات المختلفة غير الطب النفسي ، ولا يذهب إلى الأطباء النفسيين سوى ٢% فقط من مرضى الاكتئاب ، وهناك نسبة من المرضى يقدمون مباشرة على الانتحار دون أن يتم تشخيص حالتهم.

الاكتئاب في الشرق والغرب

تشير الإحصائيات عن انتشار مرض الاكتئاب في الدول الأوربية والولايات المتحدة إلى زيادة نسبة الإصابة بالاكتئاب حيث ذكرت بعض الدراسات أن الاكتئاب ينتشر في كل الطبقات الاجتماعية ، وخصوصاً في طبقات المجتمع العليا ، وفي دراسة أجريت في مدينة شيكاغو الأمريكية لانتشار الأمراض النفسية في أحياء المدينة لوحظ زيادة انتشار حالات الاكتئاب النفسي في الأحياء الراقية بالمدينة ، بينما

لـوحظ زيـادة انتشـار مـرض الفصـام العقـلي " شـيزوفرنيا" في الأحيـاء الفقـيرة ، ولقــد أدى ذلــك إلى التفكــير في ارتبــاط زيــادة الإصــابة بالاكتئــاب بارتفــاع المســتوى الاجتماعــي ، وتشــير الأرقــام عــن انتشــارالاكتئاب في بعــض الــدول الأوربيــة إلا أن مــرضى الاكتئــاب يشــكلون ٢٠-٣٠% مــن مجمــوع المــرضى النفسيين .

ورغــم عــدم وجــود إحصــائيات موثوقــة في دول العــالم الثالــث حــول انتشـار الأمـراض النفسـية بصـفة عامـة ، فـإن بعـض الدراسـات تشـير إلى أن مـا يقـرب مـن ٢٠% مـن المـرضى الـذين يـترددون عـلى العيـادات النفسـية في مصرـ يعـانون مـن الاكتئـاب النفسيـ ، وتصـل نسـبة هـذه الحـالات في السـودان إلى ٣٣% مــن عــدد المــرضى النفســيين ، ورغــم أن الأرقــام التــي ذكرتهــا منظمــة الصـحة العالميـة مـؤخراً عـن عـدد حـالات الانتحـار في العـالم تـدل عـلى زيـادة هـذه الحـالات تصـل إلى ٨٠٠ ألـف شـخص كـل عـام ، فـإن نسـبة الانتحـار في المجتمعـات الشرـقية تظـل اقـل كثـيراً مـن دول أوربـا وأمريكـا نظـراً لتعـاليم الـدين الإسـلامي الواضـحة بشـأن تحـريم قتـل الـنفس ، لكـن هنـاك الكثـير مـن المـؤشرات التـي تـدل عـلى وجـود حـالات الاكتئـاب النفسيـ في المجتمـع بنسـبة تقترب من انتشارالاكتئاب في الدول المتقدمة .

الاكتئاب بين الرجل والمرأة

تشـير الأرقـام إلى زيـادة انتشـارالاكتئاب النفسيـ لـدى المـرأة بنسـبة تفـوق حـدوث هـذه الحـالات بـين الرجـال في بعـض الدراسـات تقـدر نسـبة الإصـابة بالاكتئـاب بـين المـرأة والرجـل بحـوإلى ١:٢ وفي دراسـات أخـرى وجـد أن هـذه النسـبة ٢:٣ ويـدل ذلـك عـلى أن مقابـل كـل حالـة اكتئـاب في الرجـال يوجـد حــالتين في النســاء أو مقابــل كــل حــالتين في الرجــال يوجــد ثــلاث حــالات في الســيدات ، وتشــير إحصــائيات أخــرى إلى أن احــتمال إصــابة المــرأة بالاكتئــاب عـلى مـدى سـنوات العمـر يصـل ٢٨ في الألـف بيـنما يبلـغ في الرجـال حـوإلى ١٥ في الألف .

وبالنسبة للرجال فإن تقدم العمر والتقاعد قد يرتبط بزيادة في فرص الإصابة بالاكتئاب وتشير بعض الإحصائيات إلى أن نسبةالاكتئاب تصل إلى ١٥% في المسنين (فوق سن ٦٥ سنة) وقد يرتبط ذلك بزيادة فرص الإصابة بالأمراض الجسدية في فئة المسنين بصفة عامة والتي تعرف بأمراض الشيخوخة كما تؤكد دراسات من المملكة المتحدة أن نسبة الانتحار بين مرضى الاكتئاب من المسنين حيث يشكل المسنون الذين تزيد أعمارهم عن ٦٥ سنة ما يقرب من ٢٥% من حالات الانتحار في المملكة المتحدة وتزيد نسبة الانتحار في الرجال عنها في السيدات ويمثل ذلك مشكلة كبرى بالنسبة لجهات الرعاية الصحية والنفسية هناك .

و أخيرا فإن هذه الأرقام التي تم عرضها من الشرق والغرب من واقع التقارير الأخيرة عن انتشار مرض الاكتئاب النفسي ـ لابد أن تعطي مؤشراً على تزايد هذه المشكلة في كل بلاد العالم وتؤكد ضرورة الاهتمام برصد هذا المرض وتعاون كل الجهات من اجل مواجهته.

الفصل الثالث

اسباب الاكتئاب

يعتقد الخبراء أن بعض الأشخاص قد ولدوا وهم يمتلكون استعدادا لأن يصبحوا مكتئبين بسهولة.وهم يعتقدون أيضا أن المحن والأمراض والعوامل الأخرى يمكن أن تؤدي إلى عدم توازن في بعض كيماويات الدماغ و تسبب الاكتئاب بعض الناس يصبحون مكتئبين بعد حدوث تغير كبير في حياتهم - وفاة شخص يحبونه أو طلاق أو فقدان العمل أو تبديل محل الإقامة. حتى الأحداث السعيدة، مثل أن يصبح المرء والدا/والدة أو أن يتزوج أو حتى تغييرات أصغر من ذلك في الحياة يمكن أحيانا أن تسبب الاكتئاب. مهما كان التغير صغيراً أو كبيراً في الحياة، التغيرات يمكن أن تصبح مجهدة ويمكن أن تؤثر على نفسية شخص ما بشكل كبير.

بعض عوامل الخطر المسببة بالاكتئاب تشمل:

١. وجود تاريخ بالإصابة بالاكتئاب في الأسرة.
٢. وفاة أو مرض شخص عزيز .
٣. ضغط عقلي/ جسدي مستمر في العمل .
٤. إساءة جسدية أو جنسية أو عاطفية .
٥. إساءة استخدام العقاقير أو الكحول .
٦. مرض طبي مزمن مثل السكري أو السرطان أو التهاب المفاصل أو مرض في القلب أو الايدز أو الألم المزمن.
٧. أحداث الحياة الكبرى مثل تبديل محل الإقامة أو التخرج من الكلية أو تغيير العمل أو الزواج أو الطلاق أو إذا أصبح المرء والدا/والدة أو التقاعد .
٨. الصعوبات المالية :يمكن أن يحدث الاكتئاب أيضا بسبب حالات طبية أخرى. إن أمراضا مثل الجلطة أو النوبة القلبية أو السرطان أو مرض

الأعصاب (مثل الزهايمر ومرض باركنسون)، والتغيرات الهورمونية (مثل سن اليأس) يمكن أن تسبب الاكتئاب. الأشخاص الذين يعانون من هذه الأمراض يجب أن يكونوا واعين بشكل خاص لأعراض الاكتئاب، ويجب أن يتحدثوا مع الأخصائيين الذين يقدمون لهم الرعاية الطبية إذا عانوا من أي منها.

٩. الفشل المفاجئ في بعض المواقف: مثل رسوب الطالب في الامتحان أو فشل شاب أو شابة في الحب أو الزواج، أو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة.

١٠. الإحساس بالنبذ وبأن شخصيته غير مرغوبة وقطع الوشائج معها، كما يحدث عندما تزداد الهوة بين الآباء والأبناء ويتفاقم الصراع بين الأجيال.

١١. نضوب معين المرء فيما يتعلق بالأهداف التي يراد تحقيقها في الحياة، فعندما تتوقف الأهداف ويعجز الشخص عن تجديدها فإنه يصاب بالاكتئاب، وكأن الحياة قد توقفت، فتصبح الثانية من الزمن كأنها دهر ثقيل ينوء الشخص تحت كاهله.* فالواقع أن الشخص الذي يترسم أهدافا متجددة في ذهنه إنما يستشعر تحقق وجوده باستمرار، فكأنه يتفتق من الداخل عن مواهبه التي كانت مطمورة في داخله كلما تسنى له تحقيق هدف من أهدافه المتجددة، أما الشخص الذي تنضب أهدافه فإن الدنيا تسود في عينيه ويحس كأنه حبيس النقطة التي وقف عندها، وهل هناك سجن أضيق وأضنى من سجن النفس في بؤرة صغيرة لا يستطيع الفكاك منها.

١٢. الإحساس بوطأة المشكلات الحضارية سواء كانت مشكلات بيئية أم مشكلات عالمية إنسانية تتعلق بمستقبل البشرية كلها، ومثل هذا

الإحساس يقع للمفكرين والفلاسفة وأصحاب الرأي والمشاركين في مسيرة الحضارة حين يجد الواحد منهم أن الطريق إلى الحرية أو الرخاء أو القضاء على العنصرية أو سيادة الأمن موصد أمامه فيصيبه الاكتئاب.

١٣. التناقض بين طموحات وأحلام الذات وبين الواقع بكل ما يمثله من عوامل موضوعية تحكمه قوانين وأعراف وبيئة بشرية ومادية، فيتحول هذا التناقض إلى صراع قد يدفع الشاب إلى الاكتئاب.

١٤. اختلال التركيب الكيميائي في مخ المريض:

أي تختل نسب النواقل العصبية (النورإبينيفرين، والسيراتونين، والجابا)، ومن الطبيعي أن تختلف نسب النواقل العصبية في مخ الإنسان الطبيعي من وقت لآخر، فهي تختلف في وقت الحزن والكرب عنها في وقت الخوف، أو وقت الفرح والسرور، لكن هذه الاختلافات تعتبر طارئة وغير دائمة، أما مريض الاكتئاب فإنه يعاني من اختلالات وتذبذبات دائمة في نسب النواقل العصبية الموجودة في المخ.

١٥. الظروف البيئية والاجتماعية المحيطة بالمريض:

مثل حالات وفاة الأعزاء أو الشعور بالوحدة أو المعاناة من أمراض مزمنة..، فهذه تعتبر مجرد محفزات لحدوث حالةالاكتئاب لدى المريض وليست مسببات أساسية للمرض، بدليل أنه بعد زوال هذه العوامل تزول حالةالاكتئاب لدى المريض.

١٦. العامل الوراثي:

وجـــد أن نســـبة حـــدوث مـــرض الاكتئـــاب تـــزداد عنـــد التـــوائم المتطابقة(التوائم التي تنتج من تلقيح حيوان منوي واحد لبويضة

واحدة) بحيث تصل هذه النسبة إلى حوإلى ٧٠% وكـذلك تبلـغ نسـبة الإصابة بين الأقارب من الدرجة الأولى حوإلى ٢٠% .

دراســة طبيــة ألمانيــة حديثــة :علاقــة قويــة بــين الفيروســات والبكتيريــا والاكتئاب

اكتشف طبيب في ألمانيا أن أسباب الإصابة بالاكتئاب لا ترجع إلى نـوع التربيـة أو الظروف النفسية التي يمر بها الإنسان أو عوامل الجينات الوراثية فحسـب ، وإنمـا أيضا لأسباب متعلقة بأنواع معينة من البكتيريا والفيروسات. وكانت سـيدة في ألمانيـا تعتبر حالة ميئوسا منها لمعاناتها الدائمة من الارهاق والاكتئاب لدرجة أقـدمت فيهـا عدة مرات على الانتحار وفشلت جميع الأدوية المعروفة في علاجها.وجاءت الصـدفة لتلعب دورها عندما أعطاها طبيبها المعـالج كـارل بيتشرـ مـن جامعـة "أولم" مضـادا حيويا بعد أن أظهر تحليل الدم وجود أجسام مضادة ضد نوع من البكتيريا العقديـة وبدايات التهابات عضوية .وجاء توقع الطبيب في محله، حيـث اكتشـف أن المريضـة تعاني منذ عامين من بكتيريا أدت إلى إصابتها بحالـة الاكتئـاب وطـرح بـذلك نظريـة جديـدة تـربط بـين الأمـراض النفسـية وإصـابة الجسـم بالبكتيريـا أو الفيروسـات.

الفصل الرابع

أعراض الاكتئاب بشكل عام

الاكتئاب درجات وانواع، واعراضه تختلف حسب السن والجنس وحضارة الشخص، فالاكتئاب منتشر أكثر بين النساء، وقد يكون ذلك لأسباب بيولوجية او اجتماعية، الرجال المكتئبون يلجأون أكثر من النساء إلى العنف والإدمان للتعبير عن اكتئابهم، أما النساء فيلجئن إلى البكاء والعزلة، والنساء يقمن أكثر بمحاولات الانتحار بينما ينتحر الرجال أكثر من النساء، والسبب في ذلك أن النساء يستخدمن وسائل إنتحار اقل عنفا من الرجال مثل شرب مادة سامة او غاز او غيره من الاساليب التي تأخذ وقتا ويمكن للاخرين اللحاق بالشخص وانقاذه، اما الرجال فيستخدمون وسائل أكثر عنفا مثل الاسلحة النارية وغيرها، كما تلعب الحضارة دوراً في كيفية تعبير الشخص عنا الاكتئاب، فالتدين الزائد قد يكون علامة اكتئاب في مجتمع ما بينما يكون الالحاد علامة اكتئاب في مجتمع أخر، فالإحساس باليأس من الحياة قد يكون في بعض الحالات وراء هذه الظواهر.

ولا بد أن نعرف ان أعراض الاكتئاب قد تكون ناتجة عن أمراض جسمية مثل السكر أو حتى امراض القلب والدورة الدموية او السرطان، كما يمكن لأعراض الاكتئاب ان تكون نتيجة اثار جانبية لادوية او مخدرات او شرب الخمر، واحيانا تكون نتيجة اضطرابات في النوم او سوء في التغذية، فلا بد من استبعاد كل هذه الاسباب قبل البحث في الاسباب النفسية والعصبية، وهناك بالطبع ادوية عديدة لعلاج الاكتئاب كما يوجد انواع مختلفة للعلاج النفسي والطبي، ويفضل ان يراجع الشخص الطبيب قبل ان تستفحل الحالة ويصعب علاجها، فان استمرت بعض الاعراض السابقة لاسابيع فينصح بمراجعة الطبيب .

من أعراض الاكتئاب

١- التشاؤم والحزن والشرود والشكوى والاستعداد للبكاء.

٢- الشعور بانعدام الجدوى الذاتي والموضوعي، فلا هو جدير بالحياة ولا الحياة جديرة بأن تعاش، فنسمع منه كلمات حول احتقاره لذاته وللآخرين و شعور بالذنب عن خطايا لم ترتكب، ونجده يحمل هموم الدنيا على كاهله، واحساس بالمسؤلية عن الآلام التي تصيب الآخرين ويكون هو أحد أسبابها.

٣- توهم المرض والمبالغة بالاهتمام بالصحة وعيادة عيادة الطبيب بشكل ملحوظ وفي الوقت نفسه قد يهمل مظهره ونظافته.

٤- أوهام حول مكانته الوضيعة وحول تفاهة حياته هو وأفراد أسرته، وقد يتوهم لأفراد عائلته الضياع وضيق سبل الحياة فيستبق الأحداث ويحاول الانتحار .

٥- بالنسبة للهلاوس فهي قليلة جدا بالنسبة للمكتئب وقد لا تحكون هناك هلاوس غالبا، ولكن محتو تلك الهلوسة في أن يشتم رائحة كريهة يكون مصدرها جسده المتسخ، أو أن يستمع الى ادانته تتكرر باستمرار(أي أنها تتضمن كل ما يحط من قدره وتشعره بضعفه).

٦- يتعرض المكتئب لاضطراب النوم وصعوبة في الاغفاء والانهاك الشديد، كما يتعرض لفقدان أو زيادة بالشهية، ويغلب عليه الكسل غالبا وفي حالات أخرى يكون هائج وكثير الحركة والكلام. (سعد، ١٩٩٣،١٩٩٤، علم الشذوذ النفسي، ص ٢٦٢-٢٦٤).

٧- تكون علاقات المكتئب الاجتماعية فقيرة ويتجه شيئا فشيئا تجاه العزلة.(رشوان، ٢٠٠٥، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، ص ١٣٥).

٨- تتأثر الطاقة الجنسية عند المكتئب الذكر ويتمثل ذلك في انخفاض للرغبة الجنسية ، وقد ينقطع الطمث لدى الاناث[1].

٩- يتعرض المكتئب في بعض الحالات لاضطراب في الذاكرة وتطاير الأفكار كما تتأثر أحيانا العمليات المعرفي الفكرية.

١٠- يغدو أقل اهتماما بما كان يهتم به اهتماما شديدا من قبل ويصبح أقرب للسواد وانعدام الجاذبية.(سعد،١٩٩٤،١٩٩٣، علم الشذوذ النفسي، ص٢٦٤).

١١- تنتابه من حين لآخر أوجاع في الرأس والظهر وشكوى من اضطرابات في المعدة.

١٢- قد نجد أنه من الصعب على المكتئب الاستمرار في حديث طويل، غير أنه لا يشكو عادة من اضطراب في الكلام. (الرفاعي، ٢٠٠١،٢٠٠٠، الصحة النفسية، ص ٣١٥).

١٣- نجده شخصا حساسا للغاية.

العلامات التي يمكن أن يلاحظها المشخص[٢]:

١- الملابس ذات الألوان الداكنة التي يرتديها بشكل دائم.

٢- الصوت الذي لا يكاد يسمع ولا تلمس حياة من خلاله.

٣- الخطوات الحذرة المتثاقلة.

٤- العينان المغرورقتان بالدموع، والسواد الذي يحيط العينين، والتجاعيد التي الف الفم والجبهة.

٥- التنهيد، والوجه المتجهم.

٦- مزاج حزين سيء.

---

(1) www. Oxford university.com

(٢) التشخيص الفارق حسب (جمعية الطب النفسي الأمريكية DSM III R)

٧- سرعة في ذرف الدموع. (الرفاعي، ٢٠٠١،٢٠٠٠، الصحة النفسية، ص ٣١٥).

٨- نلاحظ عليه تناقضات بين الصلابة والتعنت والبحث عن الكمال الشديد والمثإلة السلوكية في تزمت شديد لا يعرف مرونة أو ليونة. (حريقة،٢٠٠١، بسيكوبيديا، ص ١٣٤).

في تحديدالاكتئاب:

اشترطت الجمعية لتحديدالاكتئاب توفر المعايير التالية :

أ- أن تظهر خمسة من المؤشرات التالية تغيرا في سلوك المضطرب (المكتئب) على مدى أسبوعين وعلى أن تشير واحدة كحد أدنى الى حالة نفسية اكتئابية أو الى فقدان الاهتمام أوالقدرة على التمتع (لا تدخل في ذلك الأعراض التي تسببها حالات فيزيولوجية أو أفكار هذائية أو هلوسات غير متطابقة مع الحالةالاكتئابية).... والمؤشرات التي يجب أن تكون ظاهرة في سلوك المضطرب أو على الأقل ظهور خمس منها هي:...

١- حالة اكتئابية (يمكن أن تكون حساسية زائدة في الطفولة) خلال القسم الأكبر من اليوم ومتكررة بشكل يومي تقريبا تعبر عنها تجربة الشخص نفسه أ تستنتج من مشاهدات الآخرين.

٢- نخفاض ملحوظ في التمتع والاهتمام في معظم أو كل النشاطات العادية.

٣- فقدان أو زيادة دالة في الوزن دون أن ينفذ المضطرب نظاماً غذائياً خاصاً وأن يكون ذلك بمعدل ٥٠% من الوزن خلال شهر.

٤- الأرق الشديد كل ليلة تقريب.

٥- اضطراب السلوك النفسي الحركي يوميا بشكل يلحظه الآخرين.

٦- انهاك أو فقدان للطاقة يتكرر بشكل يومي تقريبا.

٧- مشاعراحساس بالذنب وعدم الجدوى والجدارة.

٨- انخفاض قدرات التركيز والتفكير واتخاذ القرار.

٩- أفكار متكررة بدون خطة معينة أو محاولة إنتحارية أو خطة **نوعية للإنتحار.**

ب- أن لا يكون وراء الاضطراب سبب عضوي بسبب رد فعل طبيعي على فقدان أو موت عزيز حيث يكون الألم غير معقد.

ج- أن لا يكون قد عانى الشخص في أي وقت من أفكار هذاءية أو هلوسات استمرت أكثر من أسبوعين.

د- أن لا يكون وراء الاضطراب الانفعإلى اضطراب كالفصام أو اضطراب هذائي أو ذهاني غير نوعي. (سعد، ١٩٩٤،١٩٩٣،علم الشذوذ النفس، ص ٢٥٨،٢٥٧) [1].

---

(١) إعداد : روعة تميم، آن مظلوم.
www.shababsyria.org/vb/showthread.php?p=202634

اعراض نوبةالاكتئاب الكبرى

نوبـةالاكتئاب الكـبرى هـي أهـم واخطـر انـواع الاكتئـاب وحسـب كتـاب **Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorder** والـذي يعتـبر مـن أهـم مراجـع الطـب النفسي ـ في العـالم فانـه اذا تـوفرت عـلى الأقـل ٥ مـن الأعـراض ٩ التاليـة بصـورة مسـتمرة لمـدة ٢ اسـابيع او اكـثر فـان ذلـك كفيـل بتشخيص نوبة الاكتئاب الرئيسية:

الشـعور بـالحزن في معظـم الوقـت خـلال اليـوم الواحـد وهـذا الشـعور امـا احسـاس عـبر عنـه الشـخص او لاحظـه المحيطـون بهـذا الشـخص علـما انـه في الأطفال و المراهقين قد يتغلب طابع المزاج المتعكر على الحزن.

فقــدان الشــخص للإحســاس بالمتعــة لأشــياء كانــت في الســابق تعتــبر ممتعـة لـه مـن هوايـات او عـادات يوميـة كـان الشـخص يمارسـها بالسـابق وهـذه ملاحظة اما يعبر عنها الفرد شخصيا او يتم ملاحظته من قبل المحيطين به.

تغـير في وزن الشـخص إمـا بفقدانـه أو اكتسـابه للـوزن نتيجـة لتغـير في الشهية للاكل التي تقل عند البعض و تزداد عند البعض.

تغـير في طبيعـة النـوم امـا بـالنوم اقـل مـن المعتـاد او النـوم أكـثر مـن المعتاد لذلك الشخص المعين.

تغــير في مســتوى نشــاط الفــرد مقارنــة بالســابق حيــث يصــيب الــبعض خمول شديد والبعض الأخر يشعر بعدم القدرة على الأستقرار.

شـعور الشـخص بـان لـيس لـه دور او قيمـة اجتماعيـة في المحـيط الـذي يعـيش فيـه وان وجـوده او عدمـه لايغـير مـن الأمـر شـيئا او شـعوره بالـذنب لاسباب لاتدعي الشعور بالذنب حسب قناعة المحيطين بالشخص.

شعور المرء أن لاطاقة أو محفز له لقيام باعماله اليوم ية

قلة القدرة على التركيز والتفكير بصورة عملية في اتخاذ القرارات.

التفكير بالموت وإنهاء حياته إما بشكل امنيات بأن يموت بطريقة ما او بشكل التفكير والتخطيط لاستعمال وسيلة معينة للقيام بعملية الانتحار
.

في حال توفر ٥ من هذه النقاط لمدة اسبوعين أو أكثر مع تاثير هذه النقاط على الحياة الاجتماعية و المهنية للفرد والتكد ان هذه الأعراض ليست بسبب استعمال الكحول أو الأدوية التي تؤدي إلى الاكتئاب او الأمراض الجسمية التي تؤدي إلى الاكتئاب وهذه ملاحظة مهمة تعني ان مجرد توفر ٥ نقاط من المذكورة اعلاه غير كافية بحد ذاتها إلى تشخيص الفرد بكونه مصاباً بنوبةالاكتئاب الكبرى.

تصاب الأناث عادة بنوبةالاكتئاب الكبرى أكثر من الذكور وتبدأ النوبة الأولى عادة في العشرينيات من العمر . اذا لم يتم علاج نوبة الاكتئاب الرئيسية الأولى فانها ستستمر لفترة ٤ أشهر او أكثر ، أكثر الأشخاص يصابون بنوبة واحدة فقط في حياتهم اما البعض الأخر ويصل نسبتهم إلى ٢٠ % - ٣٠% سوف يصابون بنوبات أخرى في المستقبل وتستغرق طول كل نوبة من اسابيع إلى أشهر ويشكل الانتحار من اخطر عواقب هذا المرض.

وليس تشخيص المرض بالسهولة التي يتوقعها البعض فاعراض المرض تختلف اختلافا كبيرا بين مختلف المجاميع البشرية وفي بعض الأحيان لايتوفر اي من النقاط المطلوبة للتشخيص التي ذكرت اعلاه فعلى سبيل المثال في المجتمع الشرقي و العربي تكون اعراض الاكتئاب اعراض جسمية في بعض الأحيان وتكون عادة ذات دلالات مغروسة في ثقافة المجتمع منها على سبيل المثال صداع الرأس أو الأم في منطقة الصدرالقريبة من القلب او الام في الظهر كرموز شائعة للقلب المحطم أو الأعباء الثقيلة على عاتق الفرد وقد يكون نوبة الاكتئاب مصحوبا بأمراض نفسية أخرى مثل القلق او انفصام الشخصية مما يجعل التشخيص صعباً.

من العوامل الأخرى التي تزيد من خطورة الاكتئاب هي تردد الأشخاص وخاصة في المجتمع الشرقي من مراجعة الطبيب النفسي بسبب وصمة العار المرتبطة بالأمراض النفسية في تلك المجتمعات.

اضطرابات النوم أحد أهم أعراض الاكتئاب النفسي

تُعد اضطرابات النوم أحد أهم أعراض الاكتئاب النفسي الدالة عليه، ومؤشرا على استجابة المريض للأدوية والعلاج السلوكي في حال تحسنها. وفي الولايات المتحدة يصيب الأرق، بصفته أحد أكثر أنواع اضطرابات النوم انتشارا، واحدا من بين كل ثلاثة أشخاص خلال مراحل حياتهم، ويُعَد عرَضا مرضيّا يعاني منه معظم المصابين بالاكتئاب.

وكان الدكتور أيمن بدر كريّم، استشاري الأمراض الصدرية واضطرابات النوم، ومدير مركز اضطرابات النوم بمدينة الملك عبد العزيز الطبية بجدة، قد نبه بداية إلى أن اضطرابات النوم الناتجة عن أسباب عضوية أو سلوكية، يمكن ـ في حد ذاتها ـ أن تؤدي إلى اضطرابات نفسية نتيجة للحرمان المزمن من النوم الجيد، مما يسبب صعوبة التشخيص والعلاج في بعض الأحيان.

أعراض الاكتئاب المزمنة

وعن الأعراض المزمنة التي يمكن أن يتعرض لها المصاب بالاكتئاب بصورة شبه يومية، لخصها الدكتور أيمن في عدة نقاط أساسية:

١. الحزن الشديد، والشعور بالإحباط والعجز، وعدم الجدوى أو القيمة (من حياتهم).
٢. الإحساس الطاغي بالضجر والشعور الزائد بالتوتر.
٣. عدم الرغبة في المشاركة في المناسبات العائلية.
٤. فقدان الاستمتاع بالنشاطات الاجتماعية المختلفة.
٥. تغير الوزن الحاد سواء بالزيادة أو النقصان.

٦. صعوبة التركيز وضبابية التفكير.

٧. نوبات الغضب أو التوتر المفاجئة.

٨. التفكير في وضع نهاية للحياة.

وقد يتعرض كثير منا إلى بعض هذه الأعراض بصورة طفيفة ومؤقتة بين فترة وأخرى كما يحصل عند المعاناة من اضطرابات التأقلم. ولا يُعد ذلك اكتئابا بالضرورة، إلا أن التعامل طويل الأمد مع ضغط هذه الاضطرابات المزاجية، يجعل من الصعب على الفرد إدارة حياته الاجتماعية والعملية بصورة طبيعية [١].

1- www.aawsat.com/details.asp?section=...١٥

الفصل الخامس

العلاقة بين الاكتئاب والانتحار

الاكتئاب مرض خطير ومؤلم ومؤذ و قد يقود إلى أن يُنهي الإنسان المصاب بهذا المرض حياته بالانتحار ، حيث بلغت نسبة الأشخاص الذين يقدمون على الانتحار ممن يعانون من مرض الاكتئاب حوإلى ١٥٪، وهو أعلى مرض نفسي يُقدم المصابون به على الانتحار ، خاصة إذا كان مرضاً شديداً، وتزداد النسبة إذا كان المريض لا يُعالج.

والاكتئاب في المراحل المتقدمة، يحتاج إلى علاج عاجل، وسريع، وربما يكون العلاج بالجلسات الكهربائية هو أفضل العلاجات للاكتئاب، خاصة إذا كان هناك تخشب، وفقدان وزن، ويصمت المريض لفترة طويلة، وينعزل، ويبدأ يُفكّر كثيراً بعدم جدوى الحياة، وأنه من الأفضل له أن يكون خارج هذا الكوكب (الأرض).. أي أن ينتحر..!

لهذه الأسباب مجتمعة، أصبحت الشركات تتنافس على إنتاج أدوية مضادة للاكتئاب من هذا النوع، وبدأت شركات تُنتج أدوية من هذا النوع إضافة إلى تأثيره على مادة النورادرينالين ليكون مفعوله مضاعفاً، ويعمل على أكثر من موصل كيميائي في الدماغ، وبالتإلى يتم الحصول على مفعول أقوى، وأفضل من ناحية سرعة المفعول..!

الأدوية المضادة للاكتئاب تؤدي إلى الانتحار

توصلت دراسة طبية حديثة إلى أن بعض الأدوية المضادة للاكتئاب تتسبب في زيادة خطر محاولات الانتحار عند بعض صغار السن.

وحذرت شركة "لاكسو سميث كلاين" التي توصلت إلى هذه النتيجة بعد تجارب سريرية، الأطباء من دواء **"Paxil"** المضاد للاكتئاب وقالت إنها غيّرت تصنيف الدواء بناءً على نتيجة هذه الدراسة التي قامت بتحليل بيانات التجارب

السريرية الخاصة بـ ١٥٠٠٠ شخص. ووجدت الدراسة أن محاولات الانتحار المُسجّلة نادرة، ولكنها كانت أكثر شيوعاً بين البالغين الذين يتناولون الدواء بسبب الاكتئاب من أولئك الذين يتناولون أقراصاً ضمن العلاج المموّه.

ولم يعلن الباحثون في غلاكسو إلا عن حالة إنتحار واحدة خلال التجارب، وهو عدد صغير جداً لا يمثل شيئاً من مخاطر الدواء، كما يقول الخبراء.

وحسب المقال نشرته صحيفة النيويورك تايمز، طلبت إدارة الدواء والغذاء في أكتوبر ٢٠٠٤ من شركات الدواء أن تضع تحذيراً شديداً على الوصفة المرفقة مع الأدوية المضادة للاكتئاب بعدما أثبتت الدراسات أن بعض الأدوية تزرع أفكار الانتحار في عقول الأطفال والمراهقين. ويبدو أن دراسة غلاكسو – الأولى من نوعها التي أجرتها شركة أدوية للوصول إلى رابطٍ بين مضادات الاكتئاب وسلوك الانتحار بين البالغين حسب قول الخبراء – قد تقنع بعض المتشككين في أن الخطر حقيقي وليس مقصوراً على صغار السن.

وما وجدته الدراسة كان شيوع أفكار الانتحار بين الأطفال والمراهقين، ولكن لم تُسجّل حالات انتحار فعلية بينهم.

وفي تصريحٍ أُعلن ذكرت إدارة الدواء والغذاء أنه مع أنها ماتزال تعمل على تقييم البيانات "إلا أنها تنصح المستهلكين والأطباء بمراقبة البالغين الذين يُعالَجون بالأدوية المضادة للاكتئاب، فيما إذا كانت حالةالاكتئاب لديهم تزداد سوءاً، أو فيما إذا كانت أفكار الانتحار تبدأ في السيطرة عليهم." كما ركّز على أنه "من الضروري ألا يوقف المرضى الذين يتعاطون **Paxil** الدواء وفق أهوائهم."

وفي العام الماضي طلبت الوكالة من صانعي الأدوية النفسية أن يراجعوا كل معلوماتهم المتعلقة بالآثار الجانبية على البالغين، وذلك بعد نقاشٍ دولي مطوّل حول ما إذا كانت الأدوية المضادة للاكتئاب تزيد من خطر حصول الانتحار لدى الأطفال، ولكن بعض الشركات لم تُعلِن عن نتائجها بعد.

"لقد كان هذا التحليل الأول الذي يظهر علاقة بين محاولات الانتحار وواحداً من مضادات الاكتئاب" منذ أن طلبت إدارة الدواء والغذاء تبيين

التحـذير فـيما يتعلـق بالأطفـال والمـراهقين" وذلـك حسـب قـول كـيلي بوسـنر الأسـتاذة المسـاعدة في قسـم العـلاج النفسي ـ للأطفـال في كولومبيـا، التـي سـاعدت الوكالة في تفسير ردود الفعل السيئة الناتجة عن مضادات الاكتئاب.

وقالــت بوســنر أنــه يجــب التعامــل مــع النتــائج التــي توصــلت اليهــا غلاكسـو بحـذر، وذلـك لأن التجـارب حتـى الآن لم تُجـرى لتحديـد خطـر الانتحـار . وأضافت: "لم يتضح بعد فيما إذا كان الدواء يقود إلى فعل الانتحار ."

وقالـت مـاري آن رايـن المتحدثـة باسـم الشركـة أن غلاكسـو بعثـت بهـذه التحــذيرات طوعــاً، ومــا تــزال بياناتهــا تظهــر أن فوائــد الــدواء تتغلــب عــلى مخاطره بالنسبة للأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب.

وقالــت رايــن: "توجهنــا بالنصــيحة إلى الأطبــاء لمراقبــة كافــة المــرضى ليتأكدوا من أن أعراضهم لا تزداد سوءاً" في الفترة الكاملة للعلاج.

وقــد وجــدت الأبحــاث الســابقة أن خطــر الهــواجس التــي تــدعو إلى الانتحــار تصــل إلى ذروتهــا في الأســابيع الأولى مــن العــلاج أو عنــدما يوقــف تناولــه للــدواء. وكانــت إحــدى التجــارب لمضــادات الاكتئــاب، نشرــت الســنة الماضـية في الصـحيفة الطبيـة البريطانيـة **BMJ**، قـد وجـدت أن الأشـخاص الـذين يتنــاولون **Paxil** وأدويــة مشــابهة مثــل **Prozac** قــاموا بعمليــات إنتحــار أكــثر من غيرهم.

وتنــاقش الخــبراء في تفســير وتقيــيم هــذه النتــائج؛ ففــي تحليــل غلاكســو حلــل البــاحثون التجــارب التــي شــملت ٨٩٥٨ مــن الــذين يتنــاولون **Paxil** و٥٩٥٣ مــن الــذين يتنــاولون أقراصــاً للعــلاج الممــوّه، وتــتراوح أعــمار المشــاركين مــن ١٨ إلى ٦٤ عامــاً، وكــانوا يتنــاولون الــدواء لحــالات الاكتئــاب ولاضــطراباتٍ أخرى مثل الاضطراب الإلزامي الاستحواذي.

وقد وجـد التحليـل أن ١١ مـن ٣٤٥٥ كـانوا يتنـاولون **Paxil** لعـلاج الاكتئـاب سجّلوا حالات إنتحار، مقارنة بــ ١ مـن ١٩٧٨ كـانوا يتنـاولون أقراصـاً ضـمن العـلاج المموّه. وذكرت الشركة أن معظم هؤلاء كانوا من البالغين الذين تتراوح أعمارهم بـين ١٨ و٣٠ عاماً. بينما لم يجد التحليل خطر محاولات الانتحار لمن تبلغ أعمارهم فـوق ٣٠ عاماً.

وقال الدكتور جورج سمبسون الأستاذ في علم الـنفس وعلـم السـلوك في كليـة الطب في جامعة جنوب كالِفورنيـا: "لـن تغـير النتـائج الحديثـة كثـيراً مـن مزاولتـي للمهنة، ولكن ما يقدمونه هو سبب لتكثيف المراقبة على الأشخاص الـذين يتنـاولون الدواء."

وقال الدكتور سمبسون أن ذلك التحذير يؤكد الحاجـة إلى مراقبـةٍ أكـثر حـذراً للآثار الجانبية حالما يصل الدواء إلى السوق. وقال: "إن الجهاز الحالي لمراقبة ما يصـل إلى السوق وصل حد الضعف."



الباب الثاني

الفصل الاول:

انواع الاكتئاب من حيث الدرجة او المستوى.

الفصل الثاني:

الاختبارات والقياس لدرجات الاكتئاب.

الفصل الأول

انواع الاكتئاب من حيث الدرجة او المستوى

الاكتئاب نوعان:

الأول:الاكتئاب النفسي (العصابي).

الثاني:الاكتئاب العقلي (الذهاني) ويسمى السوداوي أو الميلانخولي.

وللاكتئاب العقلي ثلاثة مستويات من الشدة:

-الاكتئاب البسيط.-الاكتئاب الحاد.- اكتئاب القعود

١. **الاكتئاب البسيط** .يتميزالاكتئاب البسيط بأن المصاب به يعاني من بطئ في نشاطه الذهني والحركي، فضلاً عن الشكوى الزائدة المصحوبة بمسحات من الحزن، ويصف المريض نفسه بأنه فاشل ويرجع سبب ذلك لسوء حظه، ومن الملاحظ على المريض حالة من الياس والاستسلام، وعدم المشاركة بالفعإلىات الاجتماعية، لاعتقاده بان الحياة لا معنى لها ولا فائدة منها.

٢. **الاكتئاب الحاد** أماالاكتئاب الحاد، فيتميز بأنه أشد الأنواع قوة وحدّة..، وفيه يشعر المريض بأنه في عزلة تامة عن المجتمع، يرفض الاختلاط بالآخرين وينقطع تماماً عن الحياة الاجتماعية وعادة تكون إجابته عن أي تساؤل بكلام مختصر جداً وبصعوبة. وتراه يوجه اللوم نحو ذاته، ويعتقد بأنه مسؤول عن كل هذه الآثام والجرائم التي ارتكبها بحق نفسه، وهو المسؤول عن كل النكبات التي حلت بالناس.

٣. **اكتئاب القعود** أما اكتئاب سن القعود، ويسمى بالاكتئاب الارتدادي، فهو اكتئاب يحدث للإنسان في النصف الثاني من عمره بسبب التقدم في السن وما يصحب ذلك من ضعف في الحيوية، وتختلف بداية هذا

السن عند الرجال والنساء، فهي عند المـرأة مـن سـن ٤٠-٥٠ تقريبـاً وعنـد الرجال من سن ٥٠-٦٠ أي عند سن القعود، ويشعر المريض بالشك والقلـق والهم والهـذاء، وأفكـار الـوهم، والتـوتر العـاطفي والهـواجس السـوداوية، وتتميز النساء بأنهن أكثر من الرجال عرضة لهذا النـوع مـن المـرض. وتركـز كثير من المريضات افكارهن حول أخطاء قديمة حقيقية أو وهميـة يشـعرن انهن سيحاكمن عليها إلى الأبد. كـذلك نجـد أن الهـذاءات المتعلقـة بتـوهم المرض كثيرة الشيوع، فالمريضـة قـد تعـبر عـن اعتقادهـا بـان امعاءهـا قـد انسدت أو بان كبدها قد تحجر أو بان فمها قد ذبل، أو بـان قلبهـا يتمـزق ويتفتت.

وهناك بعـض الاختلافـات التـي تميزالاكتئـاب النفسيـ عـن الاكتئـاب العقـلي. فالاكتئاب النفسي تستثيره خبرة معينة (غـير سـعيدة) أو حادثـة مؤلمـة مثـل فقـدان المرء لعمله أو حادثة وفاة قريبٍ لـه أو إصـابة شـخص عزيـز عليـه بمـرض خطـير أو تدهور في الحالة المالية، وهذه الأمور تستوجب الحزن عند كـل النـاس، ويكـون الألم والحزن هما الاستجابة الطبيعيـة لهـا. ويسـتعيد النـاس الاسـوياء اتـزانهم بعـد فـترة معقولة من الزمن، في حـين نجـد أن المـريض (المصـاب) ينـدفع إلى حالـة عميقـةمن الاكتئاب، ويظل محاصراً فيها. كما يتميز المصـاب بالاكتئـاب النفسيـ بأنـه يسـتجيب للتشجيع والدعم والاسناد ويطلب العون في التخفيف مـن آلامـه وحزنـه ولا ينقطـع عن عمله، ويحـاول تغيـير ظروفـه بالانتقـال إلى محـيط آخـر. في حـين نجـد مـريض الاكتئاب العقلي لا يسـتجيب إلى مـن يتقـدم لمسـاعدته ولا يطلـب العـون والاسـناد والدعم من أحد ويرفض فكرة مرضه تماماً، فهو يشعر بوجود هذاءات لديه، ولكن لا يعترف للآخرين بها، وتؤدي به هذه الأعراض دائماً إلى التدهور في التفكـير، ومـن ثـم قد تؤدي به إلى الانتحار.

الفصل الثاني

الاختبارات والقياس لدرجات الاكتئاب

تعتبر الاختبارات والمقاييس النفسية هي المقابل للتحإلـل المعمليـة وفحـوص الأشعة في تخصصات الطب المختلفة ، وحين يزور النـاس الأطبـاء لأي سـبب وعنـدما يقدمون الشكوى من أي اعتلال في الصحة مثل الآلام في أي جـزء مـن أجـزاء الجسـم فإن ما يحدث هو أن الطبيب يستمع إلى شـكوى مريضـه ثـم يسـأل بعـض الأسـئلة حول الألم وتاريخه والظروف التي يحدث فيها وأي شكوى أخرى يعاني منهـا المـريض وبعد ذلك يقوم الطبيـب بفحـص المـريض باسـتخدام بعـض الأدوات المعروفـة مثـل السماعة الطبية ، وأجهزة مثل جهاز ضغط الدم وغيرها للوصول إلى تشخيص الحالـة ، وبعد ذلك قد يحتاج الأمر إلى أن يطلب الطبيب من مريضه إجراء بعـض التحإلـل الطبية أو فحوص الأشعة وبعد ذلك عندما يطلـع عـلى نتـائج هـذه الفحـوص يقـوم بوصف العلاج المناسب بعد أن يتأكد من التشخيص .

ما هي المقاييس والاختبارات النفسية ؟

وما يحدث في تخصصات الطب مثل الطب الباطني يقابلـه في الطـب النفسيـ خطوات محددة تتم في العيادة النفسية حيـث يسـمح الطبيـب للمـريض بالحـديث عن مشكلاته وشكواه، وقد يستمع الطبيب إلى شخص آخر مرافـق للمـريض يضـيف معلومات أخرى حول الحالة وللتأكد من التشـخيص فـإن الأطبـاء النفسـيين يطلبـون من بعض الحالات إجراء الاختبارات والمقاييس النفسية ويتم ذلـك عـن طريـق قيـام الطبيب بنفسه بإجراء بعض هذه الاختبارات أو تحويل المريض إلى الباحـث النفسيـ **Psychologist** الذي يقوم بتطبيق الاختبارات والمقـاييس النفسـية المناسـبة ووضـع نتائجها أمام الطبيب حتى يتمكن من الوصول إلى تشخيص دقيق للحالة .

و في الاكتئـاب النفسيـ عـلى وجـه الخصـوص هنـاك عـدد مـن الاختبـارات والمقاييس النفسية هي عبارة عن قوائم من الأسئلة تم صياغتها بطريقة معينة ويتم

خلال إجراء الاختبار توجيه هذه الأسئلة للمريض وتحديد إجابته عليها وهنا يتم وضع درجات أو ملاحظات يمكن تفسيرها فيما بعد بحيث يتم استنتاج طبيعة وشدة حالةالاكتئاب لدى المريض ويتم الاعتماد على المقاييس بالإضافة إلى الملاحظات الإكلينيكية .

ويستطيع الطبيب من خلال كل ما يتوفر لديه من معلومات عن الحالة أن يحدد التشخيص ، وهو مدى إصابة المريض بحالةالاكتئاب أو غيره من الأمراض النفسية ، وشدة الحالة ، ونوع الاكتئاب الذي يعاني منه المريض ، كما يمكن من خلال تكرار عملية القياس أن يتبين للطبيب التحسن أو التغير الذي يطرأ على حالة المريض أثناء فترة العلاج ، وبالإضافة إلى ذلك المقاييس والاختبارات النفسية تعتبر تقديرا موضوعيا من الناحية الكيفية والكمية لحالةالاكتئاب التي يعاني منها المريض تسهم في تحديد خطة العلاج .

مقاييس واختبارات الاكتئاب

يعتبر أسلوب القياس النفسي لحالات الاكتئاب من التطبيقات الحديثة حيث نجد في تراث علم النفس القديم الكثير من الوسائل التي تم استخدامها في الماضي مثل علم الفراسة ، وقراءة الكف ، والتنجيم لتحديد بعض صفات الشخصية والحالة المزاجية ومعظم هذه الاساليب لا تستند في الغالب إلى أي أساس علمي و أصبحت حإلىا مجرد وسيلة للتسلية.

أما القياس النفسي للاكتئاب بمفهومه الحديث فإنه يتضمن تطبيق اختبارات ومقاييس موضوعية يتم إخضاعها لخطوات كثيرة قبل ان يبدأ استخدامها وتتميز بدرجة عإلىة من الصدق والثبات ، أي أنها تقيس بالفعل وجود الاكتئاب وشدته كما أنها تعطي معلومات عن حالة عند تطبيقها حول أعراض الاكتئاب ، ومن هذه الاختبارات والمقاييس ما يمكن تطبيقه بواسطة المريض نفسه بأن نطلب منه الإجابة على مجموعة من الأسئلة ، ومنها ما يتطلب أن يقوم الطبيب أو الباحث النفسي

بتوجيه الأسئلة إلى المريض وتسجيل استجابته لها ، وفي بعض الحالات الشديدةمن الاكتئاب يجد الأطباء صعوبة في تطبيق هذه الوسائل حيث يرفض المريض التعاون أو الإدلاء بأي معلومات وفي بعض الأحيان لا يكون لدى المريض أي استعداد لسماع هذه الأسئلة أو الإجابة عن أي منها ، وهنا يجب تأجيل الاختبارات إلى وقت آخر.

ومن مقاييس الاكتئاب يوجد ما هو مختص ومفيد كما يوجد المقاييس والقوائم الطويلة ، ومنها ما تم تصميمه للتأكد من وجود الاكتئاب، كما أن منها ما يدل على شدة ودرجةالاكتئاب ، في بعض المقاييس يمكن الاستدلال على خصائص معينة من جوانب شخصية المريض وهناك ما يعرف بالاختبارات الاسقاطية **Projective** ومن أمثلتها اختبار نقطة الحبر والمعروف باسم اختبار " رورشاخ " وهو ببساطة يعني وضع نقطة من الحبر على ورقة حتى تكون شكلا عفويا ثم يطلب الفاحص من المريض أن يصف الشكل الذي تكون ومن خلال إجابته يتم تحليل شخصيته ، ومن الاختبارات أيضا ما يعتمد على تحليل الرسوم والكتابة العفوية التي يضعها الشخص على الورق حيث يركز انتباهه في أمور أخرى ، وتظهر ما بداخل نفسه من صراعات نفسية .

أمثلة من اختبارات الاكتئاب

من أكثر مقاييس الاكتئاب انتشاراً مقياس " هاملتون " **Hamilton** ومقياس " بك " **Beck** ، وعدد آخر من المقاييس التي يمكن من خلالها التعرف على طبيعة حالةالاكتئاب وشدتها ، وهنا نقدم بعض النماذج من الأسئلة التي يحتوى عليها مقياس " بك " الذي يضم ٢١ مجموعة من العبارات التي تصف مشاعر مختلفة ويطلب من الشخص الذي يخضع للاختبار أن نضع العلامة أمام العبارة المناسبة من كل مجموعة والتي تنطبق على حالته .

ويضم الاختبار مجموعات من العبارات حول الشعور بالحزن والهم، والتشاؤم من المستقبل والشعور بالسخط وعدم الرضا ، والتردد في اتخاذ القرارات ، وفقدان

الاهتمام بكل شيء مثل فقدان الرغبة الجنسية ، كما يضم الاختبار أيضا مجموعات أخرى تسأل عن أعراض الاكتئاب المختلفة مثل الشعور بالإخفاق ، والفشل ، وانخفاض تقدير الذات ، والشعور بالذنب ، وخيبة الأمل ، والتفكير في إيذاء النفس ، والبكاء بصورة متكررة ، والضيق ، وسرعة الاستثارة ، واضطراب نمط النوم ، والشعور بالتعب والإجهاد ، وفقدان الشهية للطعام ، ونقص الوزن ، والانشغال على الصحة بصورة مرضية .

النص الكامل لمقياس " بك " **Beck** للاكتئاب

يمكنك - عزيزي القارئ معرفة إذا كنت تعاني من الاكتئاب أو تميل للإصابة به ، وأن تكتشف أيضا مظاهرالاكتئاب عندك . وهذه مجموعة من العبارات تصف مشاعر مختلفة ، كما ترى فإن هذه العبارات قد وضعت على شكل مجموعات . اقرأ كل مجموعة على حدة واختار منها العبارة التي تناسب مشاعرك الآن ثم ضع علامة (x) أمام العبارة المختارة الرجاء قراءة كل مجموعة بأكملها قبل اختيار العبارة المناسبة :

١- الحزن :

أ- لا أشعر بحزن .

ب- أشعر بحزن أو هم .

ج- أنا حزين ومهموم طول الوقت ولا أستطيع التخلص من ذلك

د- أنا حزين جداً أو غير سعيد بدرجة مؤلمة .

هـ- أنا حزين جداً أو غير سعيد بدرجة لا يمكنني تحملها .

٢- التشاؤم

أ- لست متشائماً أو شاعراً بهبوط في همتي بالنسبة إلى المستقبل .ب-

أشعر بهبوط في همتي بالنسبة إلى المستقبل .

ج- أشعر أنه ليس لدي ما أتطلع إلى تحقيقه .

د- أشعر أنني لا أستطيع التغلب على متاعبي أبداً .

هـ- أشعر أن مستقبلي يائس وأن الأمور لن تتحسن أبداً .

٣-الفشل

أ- لا أشعر أنني شخص فاشل .

ب- أشعر أنني فشلت أكثر من أي شخص أخر .

ج- أشعر أن ما حققته لا قيمة له،ومن الضآلة بحيث لا يستحق الذكر .

د- حين أفكر في حياتي الماضية لا أجد منها غير سلسلة متصلة من صور الإخفاق والفشل .

هـ- أشعر أنني فاشل تماماً حين أفكر في نفسي كشخص يقوم بدوره في الحياة وعلية واجب نحو بيته و أولاده وعمله .

٤- عدم الرضا

أ- ليس هناك ما يجعلني غير راض الآن .

ب- أشعر أني زهقان وضجرفي أغلب الأحيان .

ج- لم أعد أستمتع بالأشياء التي كانت مصدراً لمتعتي من قبل .

د- لم أعد أجد في أي وقت شيء ما يرضيني .

هـ- أنا مستاء جداً وساخط على كل شيء .

٥- الذنب والندم

أ- ليس هناك ما يشعرني أنني مذنب .

ب- كثيراً ما أشعر أني سيئ وتافه ولا قيمة لي .

ج- أشعر أنني مذنب تماماً .

د- أشعر أنني دائماً سيئ أو حقير فعلاً .

هـ- أشعر أنني شديد السوء أو حقير جداً .

٦- العقاب

أ- لا أشعر أني أعاقب الآن بشكل ما
ب- لدي شعور بأني سوف يحدث لي مكروه .
ج- أشعر أني أعاقب الآن أو أني سأعاقب حتماً .
د- أشعر أني أستحق أي عقاب ينزل بي .
هـ- أريد أن أعاقب على كل ما ارتكبت من ذنوب .
٧- النفس
أ- لا أشعر بأي نوع من خيبة الأمل في نفسي .
ب- أنا غير راضي عن نفسي .
ج- خاب أملي في نفسي .
د- أشعر بالقرف من نفسي .
هـ- أكره نفسي .
٨- اللوم
أ- لا أشعر بأني أسوء من أي شخص أخر .
ب- أنا شديد الانتقاد لنفسي على ما بها من ضعف أو ما تقع فيه من خطأ .
ج- ألوم نفسي على كل خطأ يحدث .
د- أشعر الآن أني المسؤول عن كل ما يحدث حول من سوء أو ما يقع من أخطاء .
٩- أفكار الانتحار
أ- لا أفكر في إيذاء نفسي بأي شكل .
ب- تساورني فكرة الإضرار بنفسي ، لكني لن أسعى لتحقيقها .
ج- أشعر أنه من الأفضل لي أن أكون ميتاً .
د- أشعر أنه من الأفضل لعائلتي أن أكون ميتاً .
هـ- لدي خططاً محددة للإنتحار .

و- سأقتل نفسي إذا استطعت .

١٠- البكاء

أ- لا أبكي دون مبرر أو أكثر مما يقتضيه الموقف .

ب- أبكي الآن أكثر مما اعتدت من قبل .

ج- أبكي طول الوقت ولا أستطيع منع نفسي من البكاء .

د- لا أستطيع البكاء الآن على الإطلاق مع رغبتي الشديدة في البكاء بحرقة .

١١- الضيق

أ- طبعي الآن ليس أكثر حدة مما كنت طول عمري .

ب- أحتد أو أتضايق الآن بسهولة أكثر مما كنت من قبل .

ج- يحتد طبعي وتسهل إثارتي طول الوقت .

د- لم أعد أغضب أو أحتد الآن على الإطلاق ولم تعد تستفزني كل الأشياء التـي كانت تثيرني من قبل .

١٢- الاهتمام

أ- لم أفقد اهتمامي بمن حولي .

ب- أصبحت الآن أقل اهتماما بالآخرين عما كنت من قبل .

ج- فقدت معظم اهتمامي بالآخرين حولي وتضائل شعوري بهم .

د- فقدت اهتمامي بالآخرين تماماً ولم أعد أعبأ بهم عـلى الإطـلاق ١٣- القـرار والتردد

أ- أتخذ القرارات في مختلف الأمور بنفس الكفاءة التـي اعتـدت عليهـا طـول عمري .

ب- أنا الآن قليل الثقة في نفسي فيما يتصل باتخاذ قرار ما .

ج- عندي صعوبة كبيرة في اتخاذ القرارات .

د- لا يمكنني اتخاذ أي قرار على الإطلاق .

١٤- الشكل والصورة

أ- لا أشعر أن شكلي يبدو الآن أسوأ حالاً مما كان من قبل .

ب- يقلقني الآن أني أبدو أكبر سناً وشكلي غير مقبول .

ج- أشعر أن هناك تغيرات دائمة تطرأ على شكلي وتجعله غير مقبول من الناس .

د- أشعر الآن أن شكلي قبيح جداً ومنفر .

١٥- العمل

أ- يمكنني العمل الآن بنفس الهمة التي كنت أعمل بها من قبل .

ب- احتاج إلى جهد زائد عند البدء في عمل شيء ما .

ج- لا أعمل بنفس الهمة التي كنت أعمل بها من قبل .

د- أجد أنه لابد أن أضغط على نفسي بشدة لكي أعمل أي شيء .

هـ- لا يمكنني الآن القيام بأي عمل على الإطلاق .

١٦- النوم

أ- يمكنني أن أنام كالمعتاد .

ب- أستيقظ متعباً في الصباح أكثر مما كنت من قبل .

ج - أستيقظ مبكراً عن المعتاد ساعة أو ساعتين وأجد مشقة كبيرة في أن أنام بعد ذلك .

د- أستيقظ مبكراً عن المعتاد كل يوم ولا أستطيع النوم أكثر من خمس ساعات .

١٧- الإجهاد

أ- لا أشعر بالتعب أكثر من المعتاد .

ب- أتعب بسهولة أكثر مما كنت من قبل .

ج- أتعب إذا قمت بعلم أي شيء .

د- أشعر بالإجهاد الزائد إذا قمت بعمل أي شيء .

١٨- شهية الطعام

أ- شهيتي للأكل الآن ليست أسوء من ذي قبل .

ب- شهيتي للأكل ليست جيدة كما كنت من قبل .

ج- أصبحت شهيتي للأكل أسوء جداً مما كانت علة .

د- لم تعد لي شهية للأكل على الإطلاق .

١٩- الوزن

أ- لم ينقص وزني في الفترة الأخيرة .

ب- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٢ كيلو جرام .

ج- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٥ كيلو جرام .

د- نقص وزني في الفترة الأخيرة ما يزيد عن ٧ كيلو جرام .

٢٠- الصحة

أ- لست منشغلاً على صحتي الآن أكثر من المعتاد .

ب- تشغلني الآن أكثر من ذي قبل الأوجاع والآلام الخفيفة واضطراب المعدة والإمساك وغير ذلك .

ج- أنشغل جداً بما يحدث لصحتي الآن والكيفية التي تحدث بها لدرجة يصعب على معها التفكير في أي شيء أخر .

د- يستغرقني تماماً ما أشعر به أو أعانيه من متاعب صحية .

٢١- الجنس

أ- لم ألحظ أي تغير في اهتمامي بالجنس في الفترة الأخيرة .

ب- أصبحت أقل اهتماما بالجنس الآن عما كنت من قبل .

ج- اهتمامي بالجنس الآن أقل بكثير مما كنت من قبل .

د- فقدت اهتمامي بالجنس تماماً .

ويتم وضع درجات مقابل كل إجابة في كل مجموعة حيث تكون الدرجات على النحو التإلى تبعا للإجابة :

- الإجابة : أ : صفر
- الإجابة : ب : ١
- الإجابة: ج أو د: ٢
- الإجابة : هـ : ٣

وتحسب الدرجات في النهاية بجمع هذه النقاط فإذا كان المجموع الكلي لإجابة الشخص على مجموعات الاختبار وعددها ٢١ يقل عن ١٠ درجات فإن الشخص غير مكتئب ، أما إذا زاد المجموع عن ٣٠ درجة فإن الحالة هي نوع شديدمن الاكتئاب ، وإذا كانت المجموع بين ١٠ ، ٣٠ درجة فإن الشخص يعاني من حالة بسيطة ومتوسطةمن الاكتئاب [١].

١- الدكتور لطفي الشربيني *www.arabpsynet.com/Books/Sherb.B5.htm*

الباب الثالث

الفصل الاول: اكتئاب الأطفال.
الفصل الثاني: اكتئاب المراهقين.
الفصل الثالث: اكتئاب المراهقات.
الفصل الرابع : اكتئاب الشباب.
الفصل الخامس: اكتئاب كبار السن.
الفصل السادس : اكتئاب النساء.
الفصل السابع : اكتئاب الحمل.
الفصل الثامن: اكتئاب ما بعد الولادة
الفصل التاسع : اكتئاب سن اليأس
الفصل العاشر : اكتئاب ما بعد الطلاق
الفصل الحادي عشر : اكتئاب ما بعد السكتة الدماغية
الفصل الثاني عشر: اكتئاب ما بعد الصدمة
الفصل الثالث عشر: اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية

اكتئاب الأطفال

حتى سنوات قليلة مضت كان الجميع يعتقد أن مرحلة الطفولة هي أفضل مراحل عمر الإنسان، معتقدين أن الطفل لا يعي ولا يستشعر ما يدور حوله من مشكلات يومية، ولا يعرف سوى عالمه الخاص جدا به وتقل لديه ـ من وجهة نظر الآباء والأمهات ـ مسببات التعرض للاكتئاب والإحباط إلا أن هذه النظرية ثبت أنها خطأ، فالدراسات العلمية العالمية والمحلية وما نشهده من أحداث يشير إلى أن الطفل لم يعد بعيدا عن الإصابة بهذا المرض، وما يؤكد ذلك تعدد حالات إنتحار الأطفال التي كشف عنها الإعلام المصري أخيرا، بالإضافة إلى تزايد نسب إصابة الأطفال والمراهقين بالاكتئاب حتى تجاوز عددهم ثلاثة ملايين طفل مكتئب.

كذلك تؤكد إحدى الدراسات أن معدل انتشارالاكتئاب بين الطلاب وصل إلى٧١%،٣٦% منهم من الذكور و ٣٧.٥% من الإناث، كما تؤكد الدراسة أن هذه النتائج متفقة مع عدد من الدراسات المحلية والعالمية المنشورة، وأوضحت الدراسة أن٤٧% من الطلاب لديهم اكتئاب بسيط و٣٩% لديهم أعراض اكتئابية شديدة، كما ترجع الدراسات الأسباب إلى الضغوط الزائدة والقلق والاحتياجات والمسئوليات المتزايدة التي تواجهها تلك الفئة.

أما الأسباب كما يشخصها أطباء الطب النفسي والسلوكي والاجتماعيون تعود إلى الإحساس بفقدان الأمن والشعور بعدم التوازن نتيجة عدم إشباع الطفل حاجياته الأساسية، وكنتيجة للمؤثرات النفسية والاجتماعية التي يعيشها الطفل وتخلق لديه الشعور باليأس الذي قد يتفاقم داخل البعض ليصل بهم إلى حافة إيذاء النفس أو الانتحار ، هذا ما يؤكده علماء الطب النفسي.. حيث يرى الدكتور ياسر متولى أن الطفل مثله مثل الكبير ولكن الخلاف بينهما أن الكبير يمكنه التعبير عن مشاعره والإفصاح عنها بالكلام أما الصغير فتعبيره سلوكي يتجسد في انطواء الطفل

الملحوظ والميل إلى العزلة وتراجع القدرات العقلية والمهارات الحركية، ونقص الإقبال على ممارسة الأنشطة العادية، وبعضهم يتبول على نفسه لا إراديا، وكلها تعبيرات عن رفض الواقع أو الغضب أو عدم الرضا، ونرى كثيراً أطفالاً يتحولون إلى العدوانية، وآخرين يلجأون لمص أصابعهم أو يميلون إلى الحزن أحيانا والقلق أحيانا أخري. ويضيف: ان الاكتئاب يمكن أن يكون وراثيا، ومن هنا فإن زواج الأقارب يضاعف المشكلة لأن احتمالات الاضطرابات تكون مضاعفة.

ويفرق الدكتور ياسر متولى في مرحلة الطفولة بين فترتين حيث تبدأ الطفولة بعد الولادة حتى عمر١٨ عاما لتشمل سن المراهقة، ويشير إلى أن الطفل حتى سن٦ سنوات تكون تعبيراته سلوكية، وبعد هذه السن حتي١٢ عاما يقترب تفكيره من تفكير الكبار، وعلى ذلك نتوقع أن يكون اكتئابه مثل الكبار، وممكن أن يكون شديدا في حالة وجود عوامل وراثية، والمثال لذلك الأطفال الفاشلون دراسياً حيث يقل مجهودهم ويضطرب نموهم وتقل شهيتهم وهذه كلها أعراض لاضطراب كيمياء المخ كما تقل الهرمونات بالجسم وتبدأ قدرة الطفل على العمل والدراسة في تراجع فينعزل وينطوي ويهمل نفسه ويقل وزنه، كما يصاب بأمراض جسيمة أخري بشكل سريع لأن مناعته تقل بشكل مستمر، لذلك نجد تزايدا لديهم معدلات الإصابة بأمراض الجهاز الهضمي والجهاز التنفسي والشكوي المتكررة والمستمرة من المغص والقيء والإمساك والإسهال ونوبات البرد والتبول اللاإرادي وكلها مظاهر وتعبيرات عن اضطراب وجداني واكتئاب وتعبير عن أن الطفل ليس في حاجة مزاجية طبيعية ويحتاج إلى العلاج. إن البشر عرضة للاكتئاب عند التعرض للضغوط المزمنة لأنها تؤدي إلى تغييرات في كيمياء المخ، قد تصل هذه التغييرات إلى فقدان الخلايا العصبية، وانخفاض الناقلات الكيميائية المسئولة عن الشعور بالراحة والاسترخاء والسعادة.

أن الطفل تظهر معاناته في المـزاج العصـبي المتـوتر ومـا يعتريـه مـن نوبـات البكاء الشديدة أو يتجسـد في الأعـراض الجسـمية مثـل الصـداع المسـتمر أو أعـراض أخرى مثل آلام البطن والغثيان، وقد يختفي الاكتئاب خلف بعـض السـلوكيات مثـل الخوف من المدرسة، ورفض الذهاب بسبب معاناته من القلق الشديد لانفصاله عـن والدته أو نتيجة لتصورات مخيفة خاطئة عن المدرسة.

وبالطبع تؤدي الأعراض الاكتئابية مثل قلة التركيـز وبـطء التفكـير إلى تـدهور الأداء الدراسي مما يجعل الأمر يختلط عنـد التشـخيص مـا بـين صـعوبات الـتعلم أو إصابة الطفل بالاكتئاب، حيث يتحسن مستوى الطفل الدراسي عنـد تحسـن أعـراض الاكتئاب، وقد تشتد الأعراض فيعاني الطفل من هلاوس سمعية كسماع صوت يـأمره أو يعلق على تصرفاته، أو اضطراب في التفكير يؤدي به إلى الشعور بالـذنب الشـديد أو الخوف من مرض عضوي أو الموت وقد تقل هـذه الأعـراض قبـل مرحلـة البلـوغ، بيـنما تكـثر في مرحلـة المراهقـة ويصـاحبالاكتئاب سـلوكيات عدوانيـة أو إدمانيـة، بالإضافة إلى إهماله مظهره العام، أو الحساسية الشديدة للرفض من الجنس الآخر.

كذلك فإن النمو النفسي السوي يتطلب إشـباع الحاجـات النفسـية والأساسـية للطفل مثل الحاجة للحب والاهتمام والتقدير والشعور بالأمان، والتشجيع والاعـتماد على النفس في إنجاز بعض الأمور . أن العلم الحديث وصـل بالتشـخيص عـن طريـق الفحوصات للكشف عن أي عيوب وراثيـة للجنـين داخـل الـرحم لأن أخطـر شيء في المرض النفسي أنه كلما تأخر الاكتشاف تفاقمـت المشـكلة، كـذلك يمكـن عـن طريـق أخصائي الأطفال المدرب أن يفرق مابين المـرض النفسيـ والجسـمي ويوجـه الوالـدين للعلاج السليم.

كما انه يجب وضع تعريف الطفولة طبقا لليونسـيف وهـو يبـدأ منـذ لحظـة الميلاد حتى عمر١٧ عاما وهنا يحتاج الطفل لغمره بالحنـان وتلبيـة احتياجاتـه وهـو برحم الأم، ولذلك على الأسرة أن تكون علاقتها بالطفل حميمة وهـذا للأسـف تفتقـر إليه

غالبية الأسر العربية فالأسرة لدينا إما أمية ثقافيا وإما متعلمة ولكنها لا تمتلك الوقت، لهذا نجدالاكتئاب منتشرا بين أطفال الروضة إلى جانب ذلك هناك برامج الإرشاد الوالدي الذي يقدم للأهل التوجيه وكيفية عمل الأنشطة والحواديت البسيطة، وتلبية حاجات الطفل الأساسية.. وأبسط هذه الحاجات التغذية السليمة، ومرحلة المراهقة(وهي في الأصل مرحلة أزمة) فإذا لم نعلم كيف نتعامل فيها مع المراهق سنفقده هويته ويجب أن يعرف الأهل كيف يجنبون طفلهم عدم التوازن في هذه المرحلة فلا ندخله في تناقض فإذا تصرف مثل الأطفال تقول أنت كبرت وإذا تصرف العكس تقول له أنت طفل وهنا يقع في أزمة الهوية ويفقد ثقته في نفسه ويصاب بالمرض النفسي[١].

بعض اسباب الاكتئاب لدى الأطفال

في الغالب لا يكتئب الطفل بالذات إلا بوجود سبب أو أسباب قوية قد تكون معلومة وقد تكون داخلية غير واضحة للعيان إلا بالتدقيق والفحص والاستقصاء. قد يوجد سبب واحد ولكن في الغالب تتضافر العوامل المختلفة مع بعضها البعض لتسبب هذا الاضطراب القوي في المزاج.

أكثر من ٥٠% من الأطفال والمراهقين كانوا يعانون من نوعين أو ثلاثة من الضغوط النفسية خلال فترة العام الأخير من حياتهم قبل أن يصابوا بهذا المرض.

يمكن تقسيم الأسباب إلى: أسباب وراثية، الضغوط النفسية والحياتية والأسرية، وأخيرا أسباب طبية جسمانية.

الوراثة: في حالة وجود اكتئاب لدى أحد الوالدين، فإن ما نسبته ٤٠% من الأطفال في الأسرة سيصابون بالاكتئاب قبل بلوغهم سن الـ ٢٠ سنة. وكلما كان سن الوالدين أصغر عندما أصيبوا بالاكتئاب كلما زادت نسبة إصابة أطفالهم بنفس

١- ياسر متولى.www./١٧٤rbdr.com/article٣ html٨٣٩.

المـرض. الأم تحمـل أهميـة أكـبر في الجانـب الـوراثي، فكلـما كـان اكتئابهـا أشـد، كلـما كـان اكتئـاب الأطفـال أشـد أيضـاً ويكونـون معرضـين للمـوت انتحـارا بنسبة أكبر أيضا.

الضـغوط النفسـية والحياتيـة والأسريـة: الطفـل والمراهـق حساسـان جـدا لمـا يجـري حـولهما وبالـذات في المنـزل الـذي هـو البيئـة الأولى التـي تحتضـنهم ومصدر الأمان لهم.

وجــود حالــة انفصــال بــين الأم والطفــل يعــد مــن أخطــر الأمــور التــي تحصـل للطفـل وتجعلـه فريسـة للاكتئـاب حتـى لـو كـان رضـيعا. مـن الضـغوط الأخـرى هـي وجـود خلافـات شـديدة في المنـزل تجعـل مـن الطفـل لا يشـعر بالأمان والاطمئنان.

في حالــة وجــود مــدمن عــلى الخمــور أو المخــدرات في الأسرة وبالــذات مـن الوالـدين فـإن هـذا بالتأكيـد سيشـكل في النهايـة ضـغطاً نفسـياً هـائلاً عـلى الطفل قد لا يطيقه وينتهي به الأمر إلى الانطواء والاكتئاب.

ســوء معاملــة الطفــل واضــطهاده بــأي شــكل (النفسيــ والجســدي والجنسيــ) وكـذا المراهـق أيضـا مـن أسـباب الاكتئـاب لهـم التـي لا يمكـن تجاهلهـا. ردة فعـل الطفـل والمراهـق قـد لا تكـون خارجيـة بـل تبقـى حبيسـة في داخلـه وتـؤدي بـه إلى الاكتئـاب. الإهـمال أيضـا يعـد نوعـا مـن أنـواع سـوء المعاملة التي تؤدي بالطفل للمشاكل النفسية ومنهاالاكتئاب.

مشـاهدة الـبرامج التلفزيونيـة بكثافـة وبالـذات تلـك التـي تعـرض الطفـل للضـغط النفسيـ والخـوف مـن العوامـل التـي تـؤدي للإصـابة بالاكتئـاب. أشـارت الدراســات إلى أن الطفــل الــذي يشــاهد التلفزيــون لأكــثر مــن ســت ســاعات متواصـلة يوميـا يكـون أكـثر عرضـة للاكتئـاب ممـن لا يتعـرض لـنفس الكميـة مـن المشاهدة.

عوامـل طبيـة وجسـمانية: تعـاطي المخـدرات مثـل الماريجوانـا والخمـر قبـل الإصـابة بالاكتئـاب يعتـبر إحصـائيا مـن العوامـل التـي تـؤدي للإصـابة بالاكتئاب في أوساط المراهقين لاحقا.

الكثير من الأمراض الجسدية التي تصيب الطفل كـالربو والسـكر واضـطرابات الغدة الدرقية وغيرها هي من عوامل الإصابة بالاكتئاب.

الأمـراض النفسـية والعصـبية مثـل اضـطراب شـح الانتبـاه وفـرط الحركـة **(ADHD)**، متلازمة توريـت، التوحـد **(Autism)**، اضـطرابات القلـق بأنواعهـا مثـل الرهاب والوسواس القهري كلها تعد أرضية خصبة للتسبب في الاكتئـاب في الأطفـال المراهقين.

الاكتئاب في الأطفال قد يؤثر بشكل أكبر منه لدى البالغين لأسباب ومنها:

- يصعب على الطفل التعبير عما يعانيه.
- قد يتلقى العقاب على أعراض الاكتئاب التي قد تبـدو كالعنـاد أو أنـه فاشل في دراسته مما يفاقم مشكلةالاكتئاب أكثر.
- أن الطفل يصـاب بـه وهـو في مرحلـة التأسـيس لشخصـيته ومداركـه ومرحلة التعليم الأولى.
- ان الاكتئاب قد يغير مجرى حياة الطفل للأبد أي أن ينتقـل الاكتئـاب وتأثيراته إلى مرحلة عمرية بعد الطفولة.
- صعوبة التشخيص لحالاتهم حتى من قبل أمهر المختصـين مـما يفـوت عليهم فرصة العلاج.

أرقام وإحصائيات:

- حوإلى ٢% من الأطفال من المجموعة العمرية (٦ - ١٢ سنة) يصـابون بالاكتئاب.
- قد يصل عدد الأطفال وإلـافعين المصـابين بالاكتئـاب إلى ٣ ملايـين في الولايات المتحدة الأمريكية لوحدها.

- مع التقدم في العمر وتجاوز عمر الطفولة إلى المراهقة، تزداد النسبة الكلية إلى ٤%.
- ٥٠% من المراهقين المصابين بالاكتئاب يصابون بانتكاسة في حالاتهم خلال ٧ سنوات.
- نسبة إصابة الذكور مساوية للإناث.
- ازدادت نسبة إصابة الأطفال والمراهقين بهذا المرض في الخمسين سنة الأخيرة.

متى ينبغي أن نضع في اعتبارنا أن الطفل والمراهق مكتئب؟

- عندما يلاحظ أنه يعاني من حزن مستمر لفترة طويلة.
- عندما يتفوه أو يلمح للإنتحار أو تفضيل الموت على الحياة.
- تدهور ملحوظ جدا في أداءه الدراسي.
- تدهور ملحوظ ومفاجئ في سلوكه وتعامله بعد أن كان مهذبا ولبقا.
- العصبية المستمرة وغير المبررة.
- عندما يفقد اهتمامه بما كان يعد مصدرا لاستمتاعه وفرحه كالألعاب والاحتكاك بأقرانه.
- عندما يبدأ بتعاطي مواد محظورة بما لا يتفق وطبعه وسلوكه المعتاد.

الاكتئاب في السنة الأولى من عمر الطفل:

ويطلق عليهاالاكتئاب الاعتمادي أو الاتكإلى (**Anaclitic Depression**) وهو مصطلح يصف الحرمان العاطفي لدى الأطفال في هذه السن بحكم اعتمادهم الكلي على الارتباط الجسدي والنفسي بالأم أو من يقدم له الرعاية المباشرة.

في هذه السن المبكرة جدا من حياة الطفل يرتبط الاكتئاب بمشاكل العلاقة مع الأم والارتباط بها والإهمال الذي من الممكن أن يتعرض له الطفل. وهذا النوع

غالبا ما يصاب به الأطفال الذين فقدوا أمهاتهم لأي سبب من الأسباب مثل المرض أو الموت أو المشاكل القانونية أو غيرها من دواعي الابتعاد تماما عن الطفل.

عادة ما تبدأ المشكلة في سن الـ ٦ أشهر بعد مرحلة نمو طبيعية وعلاقة وتفاعل مع المحيط تكون ضمن الحدود المعتادة لأي طفل وليد.

تغير العلاقة الطبيعية بين الطفل وأمه (أو الآخرين والمحيط بشكل عام) في الستة شهور الثانية من السنة الأولى بعد أن كانت طبيعية قد يكون واحدة من علامات اضطراب مزاج الوليد.

من العلامات الشائعة التي يعتقد أنها تدل على هذا النوع من الاكتئاب في هذه السن:

- فقدان الوزن أو ثباته بدلا من زيادته المتواصلة كما هو متوقع في هذه الفترة.
- قلة (أو عدم) النوم.
- البكاء المستمر والتوتر وفقد القدرة على التواصل لمدة تتراوح بين شهرين إلى ثلاثة على الأقل.
- فقد تعابير الوجه الطبيعية (فرحا أو حزنا). قد تأخذ تعابير وجه الطفل شكل المكتئب البالغ ولكن بشدة قد تؤدي لجمود الوجه تماما.
- توقف النمو النفسي والمعرفي البسيط لدى الطفل ثم يعقبه فقد لما اكتسبه سابقا وتدهور حالته.
- تزاد قابلية الطفل للإصابة بالأمراض الجسدية مثل الرشح والتهابات الحلق.
- تصبح علاقته مع المحيطين به مضطربة ثم تتوقف ويصبح تأسيس علاقة مع الطفل أمرا مستحيلا.

تأثيرات هذا النوع من الاكتئاب الاتكالي بالغة وبالذات على الناحية المعرفية حيث لوحظ بمتابعة هؤلاء الأطفال على المدى البعيد واكتشف بأن معدل ذكاءهم قد يتدهور إلى الحد الذي يصل للتأخر العقلي المتوسط إلى الشديد.

الحرمان من الأم لفترة تتراوح بين ٣ إلى ٥ أشهر يمكن أن تشفى آثارها النفسية ويعود الطفل إلى حالته الطبيعية أو تخف الأعراض بدرجة كبيرة. لكن بمجرد أن تزيد فترة الحرمان من الأم عن خمسة أشهر، فالآثار قد تكون مستمرة وتؤثر بشكل دائم على الطفل ومستقبله.

في مثل هذه الحالات، يصل الحرمان العاطفي إلى درجة كبيرة ومؤلمة للطفل بحيث يبدأ بالمعاناة من أعراض إضافية على ما ذكرناه أعلاه مثل:

- بطء شديد وملحوظ في الحركة.
- السلبية التامة: مثل عدم تغيير وضعه أثناء استلقاءه أبدا ولساعات طويلة.
- تبلد تعابير الوجه .
- اعتلال تناسق حركة العينين.
- تخشب الأطراف.
- حركات شاذة في الأصابع تشبه الحركات التشنجية.
- تأخر النمو العقلي بشكل يصل للنوع الشديد منه.

الاكتئاب في سن ما بين سنة إلى ٣ سنوات:

في هذه المرحلة ومع وجود الاكتئاب، تظهر علامات تأخر النمو الجسدي والعقلي وتصبح أكثر وضوحا من السابق. كما أن المشاكل الحركية تصبح معيقة للنمو الطبيعي لمهارات يحتاجها الطفل في هذه السن. الأكثر من إعاقة هذه المدارك هو حدوث النكوص إلى مرحلة أبكر من المرحلة الحالية في سلوك الطفل واستجاباته.

من الأعراض الموجودة في هذا العمر:

١. فقدان اهتمام بالمحيط: يظهر الحزن على وجه الطفل كما في البالغين بل وأحيانا يظهر متبلدا وبلا تعابير وكأنه جامد عن الحركة. كما أن حركة العينين والالتفات بهما تقل لدرجة التوقف. يلاحظ أن الطفل محدق في الفراغ دون الاستجابة لجسم متحرك أمامه كما هي عادة الأطفال الطبيعيين في استجاباتهم.

٢. الحركة: يحصل تأخر في الوقوف والمشي والجري والتي تبدأ في العادة في هذه الفترة من العمر. بل قد ينكص الطفل إذا وصل لمرحلة ما إلى المرحلة التي تسبقها. فبعد أن يستطيع المشي، قد يعود للحبو مثلا.

٣. النوم: تظهر كل اضطرابات النوم المعتادة والمعروفة مثل زيادة أو نقصان كمية النوم وكثرة الكوابيس وحالات الفزع من النوم وأحيانا عدم القدرة على النوم بشكل كلي.

٤. الأكل والشرب: يتوقف الطفل عن إطعام نفسه ويصبح صعبا في كيفية اختيار طعامه. وعموما تقل كمية الطعام المتناولة وقد تبدأ لديه أعراض تشبه متلازمة الوحم (Pica) بأن يبدأ بأكل أشياء لا تؤكل أصلاً مثل الخشب أو أي شيء آخر أو يبدأ أيضا بأكل برازه.

٥. تطور اللغة: يتوقف النمو اللغوي وقد يكون التأخر واضحا جدا بل قد ينكص الطفل إلى مرحلة سابقة أيضا في طريقة نطقه. لا يشعر الطفل بأي اهتمام نحو تعلم شيء جديد لغوياً وقد يكون هذا الأمر مؤقتا لحين شفاءه من حالةالاكتئاب.

٦. الإبهاج الذاتي: قد يظهر سلوك يشبه ممارسة لعادة السرية لدى الطفل في هذه السن المبكرة جدا مثل أن يلعب بكثرة في أعضاءه التناسلية. وقد تظهر أيضا سلوكيات غريبة ولكنها تعد مصدر بهجة للطفل مثل أن يضرب رأسه بالأرض أو الحائط أو أن يعض أو يحك نفسه بقوة.

٧. اللعب: يفقد الطفل فضوله المعتاد بما حوله ولا يستهويه حب الاستكشاف لمحيطه. قد ينفر ممن هم في عمره ويلعب فقط مع البالغين.

٨. العناد: وعادة ما يزداد في المراحل الأولمن الاكتئاب ولكنه يقل كلما اشتد اكتئاب الطفل حتى يتحول العناد إلى عكسه بالاستسلام الكامل لما يملى عليه.

٩. الحمام: قد يفقد الطفل المهارة التي تعلمها للذهاب للحمام أو قد يحدث بطئ أو تعطل كامل لعملية التعلم والتطبيق.

الاكتئاب في سن مابين الـ ٣ إلى ٦ سنوات من العمر:

وهو الأقوى تأثيرا في اكتئاب الأطفال حيث يؤثر تأثيرا بالغا في شخصية هذا الطفل عندما ينمو ويصل حد البلوغ. تختلف أعراض الاكتئاب في هذه السن بشكل كبير. يصاب الطفل في هذا العمر بشعور الحزن الذي يظهر عليه جليا لمن يراه مع تغيرات في الشهية للعام والنوم (زيادة ونقصانا). يكون الطفل مرهقا طوال الوقت وتقل حركته عن المعدل الطبيعي لمن هم في سنه، كما أنه يعاني من التوتر وقد يفكر في الانتحار حاله حال البالغين.

الطفل المكتئب في هذه السن يكون عصبيا جدا وغير متعاون مع من حوله ويعصي الأوامر الموجهة له بكثرة سواء في البيت أو ان كان قد انضم لمؤسسة تعليمية.

الانعزإلية ورفض الاختلاط بالأطفال الآخرين وعدم الرغبة باللعب معهم أو الذهاب للروضة أيضا هي إحدى السمات المميزة للاكتئاب في هذا السن. قد ينشغل الطفل بالعقاب الذي قد تلقاه أو سيتلقاه وبالتفكير السلبي في كل شيء. قد يبرر عدم ذهابه للروضة بخوفه من فراق أمه ويحاول إظهار تعلقه بها بشكل أكبر من المعتاد.

قد ينكص الطفل إلى سلوكيات غير مناسبة لعمره مثل أن يبدأ في التبول الليلي أو التبرز في ملابسه أيضا.

التوقف في النمو العقلي والإدراكي هو أيضا واحد من العلامات المهمة في هذه المرحلة وقد لا يتوقف الأمر عند هذا الحد بل قد يفقد الطفل ما تعلمه سابقا أيضا. يفقد الطفل أيضا قدرته على الرسم من خياله ويعتمد على قدراته البصرية بشكل دائم في الرسم. تزداد هذه الأعراض كلما اشتدالاكتئاب.

لعب الطفل يتغير أيضا في هذه المرحلة من اللعب الطبيعي ومع أقرانه إلى اللجوء لأحلام إلىقظة والخيال. عندما يسأل الوالدان الطفل المكتئب عن عدم لعبه مع أقرانه أو عن عدم اللعب بشكل طبيعي قد يذكر الطفل أن السبب هو أن لا أحد يحبه أو لا أحد يريده أو أنه غبي جدا بحيث لا يعرف اللعب.

يضطرب نوم الطفل كثيرا مع تكرار الكوابيس المرعبة المتمركزة حول الموت بطريقة شنيعة أو يحلم بما يهدده دائما دون أمل في الحصول على مساعدة من أحد.

وقد يتعرض الطفل المكتئب في هذه السن لسوء المعاملة من المحيطين به نتيجة سوء تفسير أعراضهم بأنها من باب العناد والشقاوة. قد يضاعف ذلك من شعورهم بالقهر وهذا يؤدي للمزيدمن الاكتئاب أيضا.

الاكتئاب في الأطفال من سن ٧ إلى ١٢ سنة:

وفي هـذه المرحلـة يشـبه الاكتئـاب لـدى الأطفـال مـا هـو موجـود لـدى الكبـار. في هـذه الفئـة العمريـة يبـدأ الاتصـال الأول بالأطبـاء بسـبب الاكتئـاب لقدرة الأطفال على التعبير عن مزاجهم المكتئب.

أعراضه:

١. الشـعور بـالحزن أكـثر الأعـراض وضـوحاً وشـيوعاً أيضـاً في اكتئـاب الأطفال من هذه الفئة العمرية.

٢. عـــدم القـــدرة عـــلى الاســـتمتاع بالنشـــاطات المحببـــة عـــادة للأطفـال هـو واحـد مـن الأعـراض المهمـة أيضـا وعنـدما يعـبر الطفـل عـن مللـه الشـديد معظـم وقتـه (٥٠ - ٩٠% مـن وقتـه)، فهذا قد يعني أنه يعاني من الاكتئاب.

٣. تـدهور الأداء الـدراسي حيـث يفقـد الطفـل كـل رغبـة في أن يسـتذكر كونـه لا يعـير المنافسـة مـع أقرانـه أي اهـتمام ولا يسـتهويه مـدح المعلمـين ولا الفضـول في عمليـة الـتعلم نفسـها.عنـدما يتـدهور الأداء الـدراسي لطفـل كـان سـابقا مـن اللامعـين بـين زملائـه يجـب أن يكـون محـل تنبـه أوليـاء الأمـور والمدرسـين وطبيـب الأسرة وعـلى احتمإلـة أن يكونـا الاكتئـاب قد خيم على الطفل.

٤. في المدرسـة قـد يقضيـ الطفـل معظـم وقتـه وحيـدا ومنعـزلا عـن أقرانـه وأنشـطتهم المحببـة لهـم. كـما أنهـم تظهـر علـيهم العصـبية عنـد الاحتكـاك بـالآخرين سـواء في المنـزل أو خارجـه.يسـيطر اللـوم والتهديـد والإيـذاء للـنفس والأفكـار الانتحـار يـة عـلى تفكـير الطفل وخيالاته وأحلام إلى قظة لديه.

5. حركة الطفل في هذه الفئة العمرية عندما يصيبهاالاكتئاب لا تعني بالضرورة أنها ستقل بل قد تزداد أيضا بسبب عصبيتهم وعدم قدرتهم على الاستقرار.
6. ظهور سلوك مهذب من الطفل وبشكل زائد عن الحد قد يعني أنه يعاني من شيء ما كالاكتئاب. ويلاحظ هذا في أنه يعتذر عن خطأ بسيط جدا مرات كثيرة، هذا لا يعني أنه يفتعل ذلك بل قد يكون يعاني منه كثيراً. هذا قد يترافق مع نقده المستمر لنفسه أمام الآخرين وبدون داع واضح لتصرفه. قد ينهار الطفل ويدخل في نوبة بكاء مفاجأة لو جاءه لوم أو تقريع من الآخرين على خطأ ارتكبه لأنه يضاعف من لومه لنفسه.
7. العدوانية قد تظهر على الطفل بأشكال مختلفة أسوأها عندما يوجهها لنفسه ويبقيها داخله نظرا لعدم قدرته على إظهار العدوانية تجاه الآخرين نظرا لشعوره بالإرهاق المستمر أو نتيجة للخجل الزائد أو الخوف. كلما كانت العدوانية موجهة للآخرين كلما كان أفضل للطفل ويعطي أملا أكبر في شفاءه.
8. لا يعد التعبير عن رغبة في الانتحار مزحة في طفل مكتئب في هذه السن. فقد ينتحر طفل في التاسعة أو العاشرة من العمر دون إنذار مسبق غير اكتئاب لم يتم تشخيصه وعلاجه.

علاج اكتئاب الأم يقي أطفالها من المرض

يقول باحثون أمريكيون إنهم أظهروا لأول مرة أن معالجة اكتئاب الأم يمكن أن تساعد على الحيلولة دون إصابة طفلها بالاكتئاب أو اضطرابات ما يعرف بالحَصَر

النفسي. ويرى الباحثون في جامعة تكساس أن النتائج مثيرة وتحمل معها الكثير من المضامين على صعيد الصحة العامة.

نسبت هيئة الاذاعة البريطانية للمشارك في نشر الدراسة البروفيسور في الطب النفسي في جامعة تكساس د. "إي جون راش" قوله "إن الاكتشاف مثير وهام للغاية".

وعادة ما ينتقل الاكتئاب بالوراثة وله عنصر وراثي قوي، لكن العوامل البيئية قد تساهم في تحفيزه.

وتقول "ميرنا وايزمان" معدة الدراسة الرئيسية الباحثة في جامعة كولومبيا و"معهد طب النفس" في نيويورك إن نتائج الدراسة تشير إلى أن ذلك المحفز لإثارةالاكتئاب عن الأطفال قد يكون أحياناالاكتئاب الذي تشعر به أمهاتهم.

ويقول الباحثون إن المعالجة الفعالة للأمهات قد تجنب أطفالهن الحاجة لوصفات طبية تشمل مضادات حالات الاكتئاب.

وتضيف وايزمان "أنه يجب علاج الآباء والأمهات بشكل قوي، ذلك أن التأثير لا ينحصر بهم بل يشمل أيضا أطفالهم".

وأظهرت الدراسة أن الأطفال الذين اختفت أعراض الاكئتاب لدى أمهاتهم بعد علاج لمدة ثلاثة أشهر كانوا أقل عرضة بكثير للاكتئاب والحصار النفسي ومشاكل السلوك من الأطفال الذين لم تتحسن أمهاتهم.

وعلقت الدكتورة "ندى ستوتلاند" نائبة مدير "اتحاد أطباء النفس الأمريكيين" والبروفيسور في الطب النفسي في "كلية راش للطب" في شيكاغو بالقول: "إن النتائج معقولة جدا ومقنعة للغاية ومفيدة إلى حد كبير".

وتضيف "ستوتلاند" أنه بينما تجنح الأمهات إلى وضع احتياجاتهن في المقام الأخير فإن البحث الجديد حجة جيدة على وجوب أن يعتنين بأنفسهن قبل كل شيء آخر.

وشبهت "ستوتلاند" الأمر بوضع الأم لقناع التنفس على وجهها أولا على متن الطائرة في الحالات الطارئة، وقالت "إنها إن لم تستطع التنفس فإنها لن تستطيع مساعدة أحد".

وقد نشرت الدراسة في "مجلة اتحاد الأطباء الأمريكيين". وقد شملت الدراسة ١١٤ امرأة كن يعانين من الاكئتاب وامتدت الدراسة ثلاثة أشهر.

ومن أصل ١١٤ طفلا مشاركا بين سني الحادية عشرة والثانية عشرة، ثمانية وستون منهم لم يكونوا يعانون من أية أعراض نفسية عندما بدأت أمهاتهم العلاج.

ومن بين هؤلاء النسوة تعافت ثمان وستون امرأة تماما من الاكئتاب خلال فترة البحث الذي استخدمت فيه بعض العقاقير من مضادات الاكئتاب.

وبلغ معدل التعافي من الاكئتاب لدى الأطفال الذين كانوا يعانون من مشاكل نفسية ٣٠% من الذين تعافت أمهاتهم خلال ثلاثة أشهر بينما بلغت هذه النسبة ١٢% فقط عند الأطفال الذين بقيت أمهاتهم يعانين من الاكتئاب.

وبين الأطفال الذين لم يكونوا يعانون من مشاكل نفسية في بدء البحث، بقي جميع الأطفال الذين تعافت أمهاتهم في حالة جيدة، بينما أصيب ١٧% من هؤلاء الأطفال ممن بقيت أمهاتهم في حالة اكئتاب في نهاية البحث.

ورجحت "وايزمان" الحصول على نتائج مماثلة عند إجراء دراسات شبيهة على الآباء رغم أنه لم تجر دراسة من هذا القبيل بعد.

ويقول الدكتور "بيتر روبنز "وهو أخصائي في طب الأطفال في فيرجينيا إنه شاهد نتائج مشابهة في خلال حياته المهنية وأن الأعراض لم تقتصر على الاكئتاب بل تشمل أيضا " العوز للاهتمام" و" اضطراب فرط النشاط" ، حيث ان الأطفال الذين آباؤهم وأمهاتهم يعانون من هذه الأعراض يرجح أن يعانوا هم أيضا منها، وأن علاج الأب أو الأم قد يؤدي إلى تحسن في أعراض الطفل.

ويقــول الــدكتور روبينــز: " تــبرز الدراســة أن الاعتنــاء بالطفــل يعنــي الاعتناء بالأم والأب وكامل الأسرة" .

اكتئاب ألأطفال أكثر خطورة

وكــان بــاحثون قــد كشــفوا أن الأطفــال والشــباب يعــانون مــما يســمى بــالهوس الاكتئــابي، وأن الكثــيرين مــنهم يعــانون مــن أمــراض نفســية خطــيرة أكــثر من البالغين.

واســتنادا إلى الدراســة الأخــيرة فــإن حالــة ربــع المصــابين بالاكتئــاب مــن الأطفال تصل إلى درجة من الخطورة بحيث انهم يفكرون بجدية بالانتحار .

وقــد وجــد العلــماء في الولايــات المتحــدة أن نــوع الهــوس الاكتئــابي التــي يعاني منها الأطفال يشبه إلى حد كبير الحالات التي شخصت عند الكبار.

وتأمــل الدراســة في كشــف المزيــد مــن خفايــا هــذا المــرض النفسيــ الخطــير عند الأطفال.

ويقــول العلــماء عــلى جــانبي المحــيط الأطلسيــ إن مــن الصــعب تشــخيص حــالات الهــوس الاكتئــابي عنــد الأطفــال، عــلى خــلاف مــا يحــدث عنــد البــالغين الذين يمكن تشخيص حالاتهم بسهولة نسبية.

ويعتــبر الهــوس الاكتئــابي مــن الحــالات النفســية الخطــيرة التــي تتســم بتقلبــات حــادة في المــزاج، وهــي تعــرف أيضــا بالاكتئــاب الثنــائي القطــب، وذلــك لتقلــب المــزاج بــين حــاد جــدا ولطيــف جــدا، وهــي تصــيب واحــدا في المئــة مــن البالغين وواحدا في المئتين من الشباب.

ويبقــى الكثــيرون مــن المصــابين بهــذا المــرض النفسيــ ســليمين ومعــافين لفــترات طويلــة لــذلك فــإن مفتــاح العــلاج هــو التشــخيص المبكــر الــذي يســاعد على السيطرة على الحالة من خلال استخدام العلاج أو الدواء المناسب.

وكـان البـاحثون في كليـة الطـب في جامعـة واشـنطن في سـان لـويس قـد قـدموا نتـائج دراسـتهم هـذه إلى المـؤتمر العـالمي الرابـع حـول الاكتئـاب الثنـائي القطب المنعقد حالياً في بيتسبورا في بنسلفانيا.

وقـارن البـاحثون في جامعـة واشـنطن، برئاسـة البروفيسـورة بربـرا جيلـر، أسـتاذة الطـب العقـلي للأطفـال، ثلاثـة وتسـعين طفـلا مـن المصـابين بالاكتئـاب الثنـائي القطـب مـع واحـد وثمـانين طفـلاً ممـن أظهـروا علامـات مـرض انعـدام التركيز الناتج عن خلل النشاط المفرط، مع أربعة وتسعين طفلا سليما آخر.

ويقــول البــاحثون إن المقارنــة مــع مــرض انعــدام التركيــز النــاتج عــن النشـاط المفـرط قـد اسـتخدمت في الدراسـة لأن الكثـيرين مـن الآبـاء والمعلمـين والمهنيين الصحيين يخلطون بينه بين الاكتئاب الجنونية.

وقــد يعــود الســبب في هــذا الخلــط إلى تشــابه الأعــراض بــين الهــوس الاكتئـابي وانعـدام التركيـز النـاتج عـن النشـاط المفـرط، وهـي النشـاط المفـرط والاهتياج المفرط وسهولة تشتت الذهن.

لكــن الأطفــال المصــابين بــالهوس الاكتئــابي أوالاكتئــاب الثنــائي القطــب يضـحكون ويقهقهـون في الوقـت غـير المناسـب وتنتـابهم أفكـار في غايـة المبالغـة مثـل توجيـه المعلمـين حـول كيفيـة إدارة المدرسـة، كـما يتصـفون بـنقص النـوم. وعـادة مـا يكـون الأطفـال المصـابون بالاكتئـاب في سـن العـاشرة أو أكـثر بقليـل وأن نصـفهم لم يصـل بعـد إلى سـن البلـوغ، كـما إن ثلاثـة وأربعـين مـنهم هـم بـين سن السابعة والعاشرة.

وقـد كشـف البـاحثون عـلى الأطفـال المشـاركين في الدراسـة بعـد مـرور عـام مـن المعاينـة الأولى وقـد تأكـدوا مـن أن هنالـك فرقـا كبـيرا بـين المصـابين بالاكتئـاب الثنـائي القطـب وبـين المصـابين بانعـدام التركيـز النـاتج عـن النشـاط المفرط، الذين ربما تكون المشتتات الوقتية هي سبب الحالة عندهم.

كما وجدت الدراسة أن نصف المصابين بالهوس الاكتئابي يخضعون لعلاج مماثل مما يخضع له البالغون الذين يعانون من التقلبات المزاجية.

وتقول البروفيسورة جيلر إن البالغين الذين يعانون من الهوس الاكتئابي تنتابهم حالات من الهوس أوالاكتئاب التي تستمر لعدة أشهر، لكنهم يقومون بأعمالهم ونشاطاتهم بشكل طبيعي نسبيا في الأوقات الأخرى.

إلا أن الأمر مختلف عند الأطفال المصابين بالهوس الاكتئابي، حسب قول البروفيسورة جيلر، إذ إنهم يعانون من مرض مزمن وأكثر خطورة مما يعانيه البالغون.

وتضيف البروفيسورة جيلر أن الكثير من الأطفال يعانون من الهوس والاكتئاب في نفس الوقت وهم يبقون يعانون لسنين طويلة دون أن يكون هناك فترات شفاء بينها وتنتابهم تقلبات حادة في المزاج بشكل يومي.

وقال متحدث باسم جمعية مكافحة الهوس والاكتئاب إن الجمعية تأمل في تساهم هذه الدراسة في حصول الأطفال على التشخيص المناسب في المراحل المبكرة حتى يمكن إيجاد العلاج الفعال لهم.

لكن الخطأ في تشخيص الهوس هو إحدى المشاكل التي يواجهها الأطباء ربما لأن أطباء العائلة لا يتدربون على كيفية علاج الأمراض النفسية وتقلبات المزاج الحادة التي هي من اختصاص الأطباء النفسانيين، لذلك فإن البالغين غالبا ما ينتظرون عشر سنوات كي يحصلوا على التشخيص الصحيح.

أما مشكلة خطأ التشخيص، وبالتإلى إعطاء العلاج أو الدواء الخاطئ، فإنها تزداد تفاقما عند الأطفال لأنه لا توجد الوسائل اللازمة لتشخيصهم ومراقبتهم وأن مسؤولية ذلك تقع على الآباء وإدارات المدارس، وهذه المشكلة تعيق الشفاء العاجل من المرض.

ويؤكد المختصون أن الأطفال والشباب بشكل عام يمكن أن يصابوا بأمراض نفسية تماما كما يصاب البالغون، لذلك وجب على الجميع الاعتراف بهذه الحقيقة.

زيادة في الوصفات

وكانت دراسة أجريت مؤخرا قد اظهرت زيادة في وصف العقاقير المضادة للاكتئاب للأطفال في تسع دول، وكانت أكبر زيادة في المملكة المتحدة.

وقارن باحثون في جامعة لندن معدلات وصف مضادات الاكتئاب للأطفال بين عامي ٢٠٠٠ و٢٠٠٢ في دول في أوروبا وأمريكا الجنوبية وأمريكا الشمالية.

وفي أثناء تلك الفترة شهدت المملكة المتحدة ارتفاعا بنسبة ٦٨% في وصف العقاقير للأطفال لحفز أو تهدئة نشاط المخ.

ونشر البحث في دورية "سجلات أمراض الطفولة" .

ويقول الباحثون إن بعض مضادات الاكتئاب الشائعة أوقف استخدامها في عيادات طب الأطفال بالمملكة المتحدة في العام الماضي، لكن يرجح أن يلجأ الأطباء لوصف عقاقير أخرى.

وراجع فريق البحث، من مركز أبحاث أدوية طب الأطفال بجامعة كلية لندن، وصفات العقاقير التي شملت مضادات الاكتئاب والمحفزات والمسكنات والمهدئات وعقاقير علاج القلق والاضطراب.

ودرس الباحثون بيانات وصفات طبية لأطفال تصل أعمارهم إلى السابعة عشرة في المملكة المتحدة وفرنسا وألمانيا وإسبانيا والأرجنتين والبرازيل والمكسيك وكندا والولايات المتحدة.

واستند البحث إلى قاعدة بيانات دولية مستمدة من عينات تمثل الممارسات الطبية في كل دولة.

وخلص الباحثون إلى أن الأطفال عادة ما توصف لهم كمية أكبر من مضادات الاكتئاب والعقاقير الأخرى المصممة لتهدئة أو حفز المخ.

وسجلت أعلى زيادة في المملكة المتحدة حيث بلغت نسبتها ٦٨%.

وكانت معظم الوصفات لعقاقير تستخدم في علاج مرض يتكون في مرحلة الطفولة يتسم بنشاط زائد عن الحد وتشتت الانتباه.

وكانت الزيادة في عدد الوصفات الطبية لهذه العقاقير ظاهرة في كل الدول عدا كندا وألمانيا حيث لم تزد نسبة الزيادة عن ١٣%.

وتناولت دراسة ثانية للباحثين في المركز الزيادة في وصف العقاقير المضادة للاكتئاب لأطفال المملكة المتحدة تحت سن ال١٨ في الفترة بين عامي ١٩٩٢ و٢٠٠١ باستخدام قاعدة بيانات ممارسي الطب العموميين.

وكشفت الدراسة أن ٩٣ ألف وصفة طبية أعطيت لنحو ٢٥ ألف طفل ومراهق أكثر من نصفها (٥٥%) كانت لعقاقير من مضادات الاكتئاب من الفئة " ثلاثية الحلقات" .

وهذا النوع من مضادات الاكتئاب مرخص به لعلاج الاكتئاب وسلس البول.وكانت معظم الوصفات للأطفال تحت سن العاشرة بغرض علاج التبول اللاإرادي الليلي وليس الاكتئاب.

كما وجدت أن أربعاً بين كل عشر من الوصفات كانت لعقاقير من نوع "المثبطات الانتقائية لإعادة امتصاص السيروتونين" المعروفة اختصارا ب (إس إس آر آي).

ويعمل هذا النوع من مضادات الاكتئاب عن طريق منع الخلايا العصبية من امتصاص مادة سيروتونين بعد تأدية وظيفتها المتمثلة في نقل الإشارات الكهربائية إلى المستقبلات في المخ.

ووجدت الدراسة أن معدل وصف مضادات الاكتئاب للأطفال ارتفع بنسبة ٧٠% على مدار عقد من الزمان.

وبينما انخفض عدد الوصفات الطبية للعقاقير المضادة للاكتئاب ثلاثية الحلقات بنسبة ٣٠% فقد زاد عدد الوصفات للعقاقير الانتقائية المثبطة لإعادة

امتصاص السيروتونين بمقدار عشرة أمثال من خمسة إلى ٤٦ طفلا لكل ١٠٠٠٠ طفل.

ويقول الباحثون إن ما يقرب من نصف المراهقين بالاكتئاب الاكلينيكي وصفت لهم مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات، بالرغم من أن التأثير الطبي لهذا النوع من العقاقير متوسط في تلك المرحلة العمرية.

وقال الدكتور إيان وونج مدير المركز " هناك بادرة تفهم أفضل للصحة العقلية للأطفال والمراهقين" .

وفي العام الماضي، نصحت الوكالة البريطانية لتنظيم الأدوية ومنتجات الرعاية الصحية بعدم وصف العقاقير الانتقائية المثبطة لإعادة امتصاص السيروتونين للأطفال.

ويقول وونج إنه برغم أن هذا قد يكون له أثره في معدلات وصف العقاقير المضادة للاكتئاب للأطفال فإن الأطباء قد يلجأون ببساطة إلى استخدام عقاقير أخرى نظرا لعدم توفر خيارات أخرى.وقال "سنشهد بعضا من الانخفاض في معدل وصف العقاقير، لكن لا يمكننا وقفها كلية".

الفصل الثاني

اكتئاب المراهقين[1]

يقسم البعض اكتئاب المراهقين إلى نوعين أساسيين: الاولى والثانوي.

الاولي بمعنى أنه لم توجد أية أمراض نفسية أو عقلية قبل إصابة المراهق بالاكتئاب .

والثانوي تعني أن يأتي الاكتئاب بعد إصابة المراهق بأي مرض أو اضطراب نفسي أو عقلي قبل ذلك. عادة ما يكونا الاكتئاب الثانوي أشد ضراوة وتأثيرا على حياة المراهق وعلى فترة شبابه لاحقا.

واكتئاب المراهقين شبيه جدا بما لدى الكبار والمزاج المتقلب وبشدة من السمات الرئيسية كما أن المراهق يصاب بنوبات غضب ورغبة في العدوانية بشكل لا يتسق مع شخصيته المعتادة أو الموقف الذي تسبب في غضبه عادة.

والاكتئاب قد يؤخر ظهور علامات البلوغ لدى المراهق الذي أصيب بالاكتئاب في بداية هذه المرحلة العمرية (١٣- ١٨ سنة) وبالذات لو ترافق الاكتئاب مع نقص شديد في الشهية للطعام وسوء التغذية ونقصان الوزن.

عندما تبدأ علامات البلوغ بالظهور لدى المراهق المكتئب، فإنه يعاني من مشكلة في تقبلها والتعامل معها أكثر من أقرانه الطبيعيين. قد يؤدي دفق الهرمونات الغزير معالاكتئاب بالإضافة للضغوط النفسية المختلفة بالمراهق إلى الانتحار أو المحاولات الجادة على الأقل.

التفكير الجنسي الغزير لدى المراهق المكتئب قد يؤدي لمزيد من اللوم للنفس خاصة لو كانت أحلامه الجنسية مع أحد محارمه أو أشخاص يقدسهم ويجلهم.

---

(1) www.alahsa-health.gov.sa/nurse/showthread.php?t...

في الفتيات تتأخر الدورة الشهرية الأولى وعندما تبدأ فإنها تعاني من اضطراب وعدم انتظام وآلام مبرحة أكثر مما لو تم علاج الاكتئاب لاحقا.

و تتضاعف شدةالاكتئاب في الفترة ما قبل الدورة الشهرية.

حيث تعزل المراهقة نفسها كثيرا في هذه الحالات في غرفتها وتكثر من النوم وتبعد عن الآخرين حتى أقرب الناس لها في المنزل.

النمو الإدراكي للمراهق يتأثر بالاكتئاب مثل أن يفقد القدرة على التفكير المجرد. كما أن مستواه الدراسي وقدرته على التحصيل العلمي قد تتدهور أيضا وبشكل ملحوظ جدا. يبدأ سجل حضوره للمدرسة بالتأثر كما أن اهتمامه بعمل النشاطات المدرسية أو الواجبات المنزلية يقل كثيرا أو حتى ينعدم. قد يلاحظ أنه انسحب من نشاطات كان يقوم بها في المدرسة نتيجة تأثير أعراض الاكتئاب عليه وعلى قواه الجسدية والعقلية.

فقد الثقة في النفس وسوء تقدير الذات هي من العلامات البارزة في اكتئاب المراهقين في هذه السن. وتظهر جليا في كلامه أو تصرفاته أو شعوره بالعجز عن القيام بمهام توكل إليه.

أحد السلوكيات التي تظهر على المراهق المكتئب هي السلوكيات المعادية للمجتمع (سلوك إجرامي). من هذه السلوكيات: الهروب من المدرسة، الكذب، السرقة، النزاعات مع زملائه وغيرها من السلوكيات العدوانية. ان ظهرت مثل هذه السلوكيات بشكل مفاجئ في مراهق كان يتحلى بالأخلاق الحسنة، فيجب التنبه إلى احتمال إصابته بالاكتئاب.

استعمال المخدرات ومعاقرة الخمور تبدأ في هذه المرحلة العمرية كواحدة من تأثيرات الاكتئاب. الرغبة في المعالجة الذاتية والهروب من الوضع المؤلم قد تجعل المراهق يقدم على تعاطي المنشطات مثل الحشيش، الأمفيتامينات ومشتقاتها والكوكايين والبعض منهم يستخدم المهلسات أيضا. كما أنه قد يشرب الخمر

والمثبطات الأخرى كالهيروين أو الباربتيوريت والمطمئنـات الصـغرى الأخـرى كالفاليوم وغيرها.

في المعتاد، يكون المراهق المكتئب غير ميال للأمور الجنسية، ولكن قد تظهر عليه سلوكيات جنسية غير طبيعية كالسلوك الداعر وقد لا يهتم لعواقب مثل هذه الأمور كأن لا تحتاط الفتاة لاحتمال حدوث حمل أو ما شابه من المشاكل المتعلقة بالسلوك الجنسي. يحمل السلوك الجنسي لدى المراهق المكتئب معاني رمزية لسوء تقدير الذات كأن يتورط في سلوك جنسي مع منهم أقل منه شأنا بكثير.

قد يتزوج المراهق أو المراهقة الذين يعانون من الاكتئاب للهروب من واقعهم المؤلم فقط وليس لأنهم متفهمين للزواج وأهدافه ودون التدقيق في مسألة من يكون شريك الحياة.

تدهور الصحة الجسدية والشحوب هو نتيجة طبيعية لإهمال الأمور الصحية والغذاء المنتظم والسليم ونتيجة لقلة النوم وانعدامه وأيضا عندما يستخدم المراهق المخدرات كنتيجة للاكتئاب.

الانتحار وهواجس الموت وتمني نهاية للوضع المؤلم الذي يمر به المراهق هي من سمات اكتئاب هذه الفئة العمرية الصعبة والحساسة. الانتحار هو ثالث أهم سبب لوفيات المراهقين بعد السرطان والحوادث ولذلك ينبغي التنبه له ولظهور علامات الاكتئاب عليهم وعلاجها مبكرا.

معظم المراهقين المنتحرين يقتلون أنفسهم بطريقة عنيفة جدا مثل الطلق الناري، السكين، رمي نفسه أمام قطار أو شاحنة..إلخ. لذا ينبغي التنبه إلى أن وجود سلاح في غرفة مراهق لم يكن يميل لهذه الأمور قد يكون مؤشرا لنيته الإقدام على الانتحار .

من المؤشرات التي تنبئ عن ميول إنتحارية لدى المراهق:

حينما تقترن حالة المراهق النفسية السيئة والمتدهورة بواحد أو أكثر من أمور التالية، فينبغي التنبه أكثر وبذل جهود أكبر في رعاية هذا المراهق ولفت نظر الطبيب المعالج له.

- التصريح (أو التلميح) جادا (أو مازحا) عن نيته قتل نفسه.

- كتابة القصص أو المذكرات أو القصائد عن الموت أو الانتحار .

- تكراره لعبارات يائسة مثل: (لو كنت ميتا لكان أفضل)، أو (الذين ماتوا محظوظون)...إلخ!

- اقتناء الأسلحة أو البحث أو السؤال عنها. ونفس الأمر بالنسبة للأدوية والعقاقير وغيرها من وسائل إيذاء النفس.

- عندما يتعرض لحوادث كثيرة في فترة زمنية قصيرة تنتج عنها إصابات.

- ظهور سلوك متهور في القيادة أو المشي قريبا من سكة القطار أو الطريق السريع أو ممرات الشاحنات.

متى تزداد إمكانية اكتئاب المراهقين؟

قد يعاني أي شخص من الاكتئاب ولكن احتمال إصابة المراهقين به أكبر من إمكانية معاناة الآخرين منه.

يشمل ذلك المراهقين الذي سبق وعانوا من: المشكلات النفسية والسلوكية، النقص في الانتباه والحركة المفرطة، الاعتداء الجسدي أو النفسي أو الجنسي، الصعوبة في التفاعل مع الآخرين بسبب عدم القدرة على إنشاء علاقات اجتماعية وخصوصا مع الزملاء في المدرسة.

قد تكون سنوات المراهقة مليئة بالصعوبات؛ لأن هذه المرحلة تحمل في طياتها الكثير من الضغوطات التي تتمحور حول التأقلم مع الزملاء وضرورة التمتع بالميزات والاهتمامات نفسها.

إن كان أحد الأقرباء يعاني من الاكتئاب، فإن ذلك يشير إلى احتمال أكبر لإصابة المراهق بهذا الاضطراب. كما أن اكتئاب أحد الوالدين في وقت من الأوقات في أثناء المراهقة قد يعني أن هناك إمكانية لإصابة الطفل به.

على الوالدين والأساتذة ملاحظة عوارض الاكتئاب لدى المراهق، خصوصا أنهم أكثر من يستطيعون ملاحظة أي تغيير في المزاج أو السلوك. نادرا ما يتذمر المراهقون من اكتئابهم. قد يعبرون عن مللهم أو تضايقهم ولكنهم لا يدركون أنهم مكتئبون، مما يحول دون طلب المساعدة من المخطصين. يعتمد المراهقون على من حولهم ليلاحظوا سلوكهم المتقلب وليطلبوا العون بعد ذلك[1].

اكتئاب المراهقين يستجيب أكثر للمعالجة المزدوجة

خلصت دراسة إكلينيكية واسعة إلى أن مزاوجة العلاج النفسي والأدوية المضادة للاكتئاب معاً أكثر فعالية في علاج المراهقين المرضى باكتئاب رئيسي، مقارنة بالدواء وحده أو العلاج النفسي وحده، وفقاً لبيان تلقته الجزيرة نت من المعهد الوطني للصحة العقلية الذي موّل الدراسة.

وأجرى الدراسة أطباء مشروع "تادز"، أي دراسة علاج اكتئاب المراهقين (**TADS**)، بقيادة جون مارش الأستاذ بجامعة ديوك، ونشرت حصيلتها في دورية "أرشيف الطب النفسي العام".

وأفضت النتائج بعيدة المدى للمشروع إلى أن المرضى المراهقين الذين تلقوا مضاد الاكتئاب فلوكستين (بروزاك) وحده، أو مع جلسات العلاج النفسي المعروف "بالعلاج السلوكي الإدراكي" على مدى ٣٦ أسبوعاً، تعافوا بشكل أسرع من المرضى الذين تلقوا جلسات العلاج النفسي فقط.

(1) www.Balagh.com...

مخاطر الانتحار

لكـن تنـاول مضـاد الاكتئـاب وحـده يثـير مخـاوف حـول سـلامة اسـتخدامه بالنسبة للمراهقين. فخلال المعالجة ظهر أن الـذين تنـاولوا مضـاد الاكتئـاب وحـده يتعرضون لمخاطر إقدام على الانتحار أعلى ١٥%، مقارنة بمـن تلقـوا الـدواء والعـلاج النفسي معاً ٨%، والذين تلقوا العلاج النفسي فقـط ٦%، خاصـة في المراحـل المبكـرة للمعالجة.

يقول البـاحثون إن ذلـك يشـير إلى أن المعالجـة بمضـاد الاكتئـاب قـد تُسَرّع بالشـفاء منـه، لكـن إضـافة العـلاج السـلوكي الإدراكي يقـدم احـترازات أمـان إضـافية للمرضى الأكثر إقداماً على الانتحار .

ويؤكد مدير معهد الصحة العقلية "توماس إنسِل" أن اكتئاب المراهقين مـرض خطير بالفعل، ويقتضي معالجة جادة تماماً. ويقدم "دراسة عـلاج اكتئـاب المـراهقين" دليلاً بالغاً لأسر المرضى والأطباء المعالجين على أن أكثر الطـرق فعالِـة لعـلاج اكتئـاب المراهقين هي المعالجة المزدوجة.

فهي تؤكد لنا أن الدواء المضـاد للاكتئـاب مصـحوباً بجلسـات العـلاج النفسي يعطي معالجة فاعلة وآمنة أيضاً لمساعدة المـراهقين عـلى التعـافي مـن هـذا المـرض المعطل.

استجابات أفضل

وجاءت نتائج ٣٦ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة لعينة من ٤٣٩ مريضاً مشاركاً في الدراسة منسجمة ومتسقة مع نتائج علاجهم بهـا لمـدة ١٢ أسـبوعاً فقـط، عنـدما أورد معهد الصحة العقلية أن هذه الطريقة العلاجية قد أنتجت أفضل تحسن لـدى المراهقين المرضى بالاكتئاب.

بل إن ١٨ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة قد فاقـت سرعـة نتائجهـا المعالجـات الأخرى بمعدل استجابة بلـغ ٨٥% مقارنـة بمعـدل ٦٩% لمضـاد الاكتئـاب فلوكسـتين وحده، و٦٥% للعلاج السلوكي الإدراكي وحده.

وعقب ٣٦ أسبوعاً من المعالجة المزدوجة بقي معدل الاستجابة لها أعلى ٨٦%، بينما بلغ معدل الاستجابة لكل من فلوكستين وحده أو العلاج السلوكي الإدراكي وحده، نحو ٨١%.يقول المؤلف الرئيسي للدراسة الدكتور مارش إن كلاً من مضاد الاكتئاب فلوكستين والعلاج السلوكي الإدراكي يكمّل أحدهما الآخر، فمضاد الاكتئاب يساعد في تخفيف الأعراض البدنية للاكتئاب الرئيسي بسرعة نسبياً، والعلاج السلوكي الإدراكي يساعد المرضى على تنمية مهارات جديدة لمجابهة المشاعر الصعبة السلبية.يذكر أن عينة المرضى المشاركين في الدراسة ضمت مزيجاً من المراهقين الصغار والكبار، الإناث والذكور، والأقليات الإثنية، ومختلف الأوساط الاجتماعية الاقتصادية، ما يعزز تمثيل نتائجها لأوسع نطاق من المراهقين[١] .

عنف المراهقين سببه انخفاض هرمون الإجهاد المخ

كشفت دراسة علمية حديثة بجامعة كامبريدج عن وجود علاقة واضحة بين الانخفاض في مستويات هرمون الإجهاد "كورتيسول" وزيادة مؤشرات السلوك العدواني والعنف لدى المراهقين، وأظهرت الدراسة التي أجريت على متطوعين من الطلبة انخفاضا في مستوى الهرمون عند تعرضهم لمواقف تستدعى الزيادة في إفرازاته مقارنة بغيرهم.

وأكدت الدراسة أن السلوك العدواني في بعض المواقف قد يكون شكلا من أشكال العنف المرتبط بأعراض فسيولوجية بما في ذلك عدم اتزان كيمياء "هرمون الكورتيسول" بالمخ والجسم.

فكل السلوكيات الإنسانية وسمات الشخصية والذاكرة لها أصول بيولوجية والتوصل إلى مادة بعينها وربطها باضطراب ما يكون هو الكشف الجديد ولا يعني ذلك بالضرورة تطوير عقاقير لعلاج مستويات إفرازات الهرمونات للمضطربين

(1) under٢٠.maktoob.com/Article٣٧٩٦٩

سلوكيا واجتماعيا فحسب، وأن كيمياء المخ العصبية والتي تحوي مجموعة من المواد والإنزيمات والهرمونات تمثل قاعدة حيوية لكل سلوكيات الإنسان وتفكيره وشخصيته.ولكن اكتشاف أبعادها لا يكون مهما بقدر تطويع البيئة المحيطة والعلاج بالطرق التي تشمل الحوار والفضفضة العلاجية التي أثبتت أبحاث منظمة الصحة العالمية أنها تصل إلى أماكن بالمخ لا يصلها الدواء النفسي ـ لأن العلاج النفسي ـ السلوكي الحديث يتطلب ضبطا بيئيا وإدارة مواقف من قبل المدرسة والبيت حيث توجد استراتيجيات محددة تعتمد على تعزيز السلوك الطيب مع خفض وإلغاء السلوك الاجتماعي والعدواني.

وفي حالة العلاج الدوائي فقط تعود الأمور كما كانت عند التعرض لمواقف ضاغطة وتؤكد التجارب الواقعية بالعيادة النفسية مع الأطفال والمراهقين من سن ٨ ـ١٦ سنة أن العلاج بالمسرح النفسي ـ الذي يعبر فيه كل عن ذاته وعن غضبه وكذلك تدريبات ضبط النفس، والتحكم في نوبات الغضب، وزيادة الثقة بالنفس، وكشف نقاط الضعف في الأسرة ونماذجها المختلفة وذلك بجلسات الإرشاد الأسري التي تجمع أفراد الأسرة ككل.كما أن اكتئاب المراهقة قد يكون تعبيرا فضفاضا أو حالة عابرة أو اضطرابا وجدانيا عصبيا وقاسيا وقد يكون مرتبطا بفورة البلوغ والكبت النفسي ـ والجنسي ـ وقد يكون عرضا لعدم تحقيق الأماني، أو مرتبطا بعدم القدرة على التركيز والتحصيل، وإكلينيكيا قد يكون اكتئاب المراهقة أحد أسباب السلوك الاجتماعي والعدواني وما يصحبه من فقدان الرغبة في الاستذكار وعدم النجاح. فريق حلوة[١]

---

(1) www.arabpark.net/vb/t٣٩٧٨٤.html

الفصل الثالث

اكتئاب المراهقات[1]

لقد قام الباحثون مؤخراً بتحديد طريقه جديده مبنية على الجينات والبيئة لمعرفة إذا ما كان الشعور بالاكتئاب والقلق قد بدأ في التطور في سن مبكرة لدى الفتيات الصغيرات.

إن هذه الطريقة سوف تساعد في تحديد الفتيات اللاتي لديهن احتمالية أكبر بأن يصبن بالاكتئاب لدى وصولهن لسن البلوغ، هذه هي المرة الأولى التي يتم فيها الإشارة إلى أن هناك جينات يمكن ربطها بحالهاالاكتئاب التي تصيب الفتيات لدى البلوغ.

١- الجينات التي تؤثر في حصول القلق في سن مبكر تزيد من قابليه الطفل أن يطور مشاعرالاكتئاب في المستقبل.

٢- الفتيات اللاتي يتمتعن باحتمال أكبر جينياً للإصابة بالاكتئاب، هن من يتعرضن لظروف حياتيه مجحفة مثل التحصيل العلمي السيئ أو طلاق الوالدين.

٣- إن الفتيات اللاتي يتمتعن بقابلية جينية أعلى ويتعرضن لظروف حياتيه مجحفة يكن أكثر حساسية من غيرهن للآثار السلبية في بيئتهن المحيطة.

إن الجينات تلعب دوراً أساسياً في تحديد من يتعرض للاكتئاب لكن الأثر المباشر لهذه الجينات ليس ظاهراً جداً، إن معرفة تأثير الجينات يوضح ٣٠% فقط من الأسباب التي من شانها التسبب ، ويبقى لدى العلماء الكثير من العمل لمعرفة السلوكيات التي تؤدي إلى الاكتئاب عند المراهقات.

---

(1) healths.roro44.com/healths-25-805-0.html

المواقع الإجتماعية الشهيرة تسبب اكتئاب للمراهقات أكثر من المراهقين[1]

سـمارت شـباب : إنتشرت كثـيرا المواقـع الإجتماعيـة عـبر الإنترنـت مثـل **Facebook** و **MYspace** و أصبحت منفذ على العـالم الخـارجي الإجتماعـي لقضـاء وقت طويل للتعارف و المحادثة و إنشاء المجموعات.

و في أحدث دراسة قام بها علـماء الـنفس بجامعـة **Stony Brook** أشـاروا أن تلـك المواقـع الإجتماعيـة تسـبب الاكتئـاب عنـد تصـفحها لفـترات طويلـة يوميـا و المحادثة عليها لساعات كثيرة من اليوم و هي تؤثر على أكثر من المراهقين الأولاد.

فلقد أفاد الباحثين أنه على الرغم من قضاء مزيد من الوقت على تلك المواقـع لمناقشـة المشـاكل الشخصـية و أيضـا نمـو الإتصـالات الألكترونيـة تـؤدي لمزيـد مـن المشاركة في بين الفتيان في سن المراهقة إلا أنها تسمح لهـم بحريـة في الحـديث عـن مشاكلهم و إضطراباتهم النفسية بحريـة دون قيـود و تشـعرهم بـالعجز في محاولـة مجاراه الحياة الوهمية على تلك المواقع و بالتإلى تشعرهم بالاكتئاب و بعض الأضرار النفسية.

و لذلك تنصح الدراسة بعدم تصفح تلك المواقع و خاصة **Facebok** لسـاعات طويلة يوميا.

---

(1) www.smartshabab.net/7010.html

الفصل الرابع

اكتئاب الشباب

اولاً: تعريف الاكتئاب:

الاكتئاب حالة وجدانية مزاجية تتسم بعدم الارتياح، بل وبالضيق والتبرم بالحياة، مع ارتباط تلك المشاعر الوجدانية بالرغبة في الانعزال عن الناس، وأحيانا بالقلق العام والإحساس بضرورة الهرب من المكان إلى غير ما هدف يرجو الشخص المكتئب بلوغه.

ثانيا :اسباب الاكتئاب بشكل عام :

والواقع أن للاكتئاب مجموعة من الأسباب نلخصها فيما يلي:

- **أولا:** أسباب فسيولوجية:فالإصابة ببعض الأمراض يمكن أن تؤدي إلى إصابة المرء بالاكتئاب، من ذلك مثلا إصابة المخ بالأمراض، أو إصابة الشخص بإحدى العاهات أو الوقوع تحت طائلة الأمراض المزمنة.
- **ثانيا:** الفشل المفاجيء في بعض المواقف: مثل رسوب الطالب في الامتحان أو فشل شاب أو شابة في الحب أو الزواج، أو عدم الحصول على الوظيفة بعد عناء الدراسة.
- **ثالثا:** الإحساس بالنبذ وبأن شخصيته غير مرغوبة وقطع الوشائج معها، كما يحدث عندما تزداد الهوة بين الآباء والأبناء ويتفاقم الصراع بين الأجيال.
- رابعا: نضوب معين المرء فيما يتعلق بالأهداف التي يراد تحقيقها في الحياة، فعندما تتوقف الأهداف ويعجز الشخص عن تجديدها فإنه يصاب بالاكتئاب، وكأن الحياة قد توقفت، فتصبح الثانية من الزمن كأنها دهر ثقيل ينوء الشخص تحت كاهله.

- **خامسا**: الضيق والعوز والحاجة إلى الآخرين، وخاصة إذا جاء بعد العز والمنعة، وربما يكون هذا الإحساس شديدا إلى درجة عدم القـدرة عـلى تحمله.
- **سادسا:** الإحساس بوطأة المشكلات الحضـارية سـواء كانـت مشـكلات بيئية أم مشكلات عالمية إنسانية تتعلق بمستقبل البشرية كلهـا، ومثـل هذا الإحساس يقع للمفكرين والفلاسفة وأصحاب الرأي والمشاركين في مسـيرة الحضـارة حـين يجـد الواحـد مـنهم أن الطريـق إلى الحريـة أو الرخـاء أو القضـاء عـلى العنصرـية أو سـيادة الأمـن موصـد أمامـه فيصيبهالاكتئاب.
- **سابعا:** التناقض بين الذات بكل ما تمثله الذات مـن طموحـات وأحـلام وبين الواقع بكل ما يمثله من عوامل موضوعية تحكمه قوانين وأعراف وبيئة بشرية ومادية، فيتحول هذا التناقض إلى صراع قد يدفع الشـاب إلى الاكتئاب

ثالثا : اسباب الاكتئاب عند الشباب :

وهي الاسباب التي ظهرت مع ظهور مشاكل العصر الحديث :

مثل:

- **البطالة :**

ساعد انتشار البطالة على تفشي ظاهرالاكتئاب، حيث وصل عدد العـاطلين إلى أكثر من ٦ ملايين شـاب عاطـل، وضـعف الامكانيـات الاجتماعيـة التـي ساعدت بدورها على الارتفاع بسن الـزواج إلى ٣٥ و٤٠ عامـاً بـين الشـباب والفتيات، على الانتحار . وأكدت تقارير وزارة الداخلية أنها تلقت في العام المـاضي ٣ آلاف بـلاغ بإنتحـار أصـحابها معظمهـم مـن الشـباب في سـن لا يتعدى ٤٠ عاماً، وأن معظمهم من

العاطلين والذين لم يجدوا فرصة عمل، أو من الذين فشلوا في تحقيق حلم حياتهم بالزواج من فتاة الأحلام أو فتى الأحلام لنقص الإمكانيات الاقتصادية والاجتماعية.

- **ادمان الانترنت :**

المعروف أن قيام الشباب صغير السن بالاستخدام المفرط للانترنت يؤثر على نتائجهم الدراسية وغالبا ما يكون له تاثير سلبي على حياتهم الاجتماعية حسبما هو معروف جيداً غير أن دراسة هولندية أظهرت أنه يسبب الاكتئاب.

- **العنف الجسدي الذي يتعرض له الاطفال:**

كشفت دراسة نفسية واجتماعية النقاب عن أن العنف الجسدى الذى قد يتعرض له بعض الاطفال خلال مرحلة الطفولة يعرضهم للوقوع فريسة لمرض الاكتئاب فى مرحلة الشباب. يرى الباحثون أن الحقائق الذى تم التوصل اليها فى هذه الدراسة تشكل نقطة تحول هامة فى تتبع أسباب الاصابة بنوبات الاكتئاب التى قد تعود إلى الطفولة . تشير الاحصائيات إلى أن الاطفال الذين يتعرضون للعنف الجسدى تتضاعف لديهم بنسبة ٥٩ فى المائة احتمالات الاصابة بنوبات اكتئاب وذلك بالمقارنة بالاطفال الذين لايتعرضون لمثل هذاالعنف خلال مرحلة الطفولة.وقد اعتمدت الدراسة على عقد مقارنة بين ٦٨٠ طفلا ممن تعرضوا للعنف الجسدى والاهمال قبل بلوغ الحادية عشرة من عمرهم وذلك بنحو ٥٢٠ ممن لم يتعرضوا لهذه الحوادث خلال نفس المرحلة العمرية . وأشارت النتائج إلى ارتفاع نسبة الاصابة بالاكتئاب بين أطفال المجموعة الاولى إلى ٧٥ فى المائة

عند بلوغهم مرحلة الشباب بالمقارنة ٢٩ فى المائة بالاطفال الذين عاشوا طفولة هادئة.

- **علاج اكتئاب الشباب**

أنت تحتاج بالأساس للاستقرار النفسي وتحصل عليه بالاسترخاء ... نرخي العقل والجسم ...ويكون ذلك عبر التنفس .... وتشعر براحة لم تشعر بها من قبل ومعها تكتشف أنك أنت المتحكم .... مما يميز هذه المهارة أنك تستطيع استخدامها بأي مكان وبأي وقت فهي لا تأخذ من وقتك سوى دقيقتين لكي تصل بعدها للاستقرار النفسي الذي يجعلك تفكر بالعقل بدلا من العواطف .... ما الذي يسعدك ؟.... وأنت ماذا تريد ...؟

وأنت بذلك تكون قد حصلت على سلاح لك مدى الحياة ..! وقد تم تسجيل هذا الإحساس بالعقل الباطن بأي وقت تحتاج له اطلبه من العقل الباطن وسوف تحصل على نفس الإحساس والشعور بعمق أكبر. يستطيع الإنسان أن يتجنب الإصابة بالاكتئاب عن طريق الوعي والمعرفة الشاملة بالمرض و أعراضه و مسبباته. من أهم طرق مكافحة المرض هو أن تقوم بالتحدث مع شخص آخر عن نفسك، عن ماضيك وحاضرك وتطلعاتك. بهذه الطريقة يقوم الإنسان بإعادة اكتشاف نفسه بمساعدة الشخص المستمع بحيث قد تنتبه لأمور كانت مخفية عنك أو لم تكن تلاحظها في السابق[١].

(1) www.smartshabab.net/7010.html

الفصل الخامس

اكتئاب كبار السن

"معظم كبار السن يصابون بالاكتئاب المزمن مع الوقت" أكد باحثون هولنديون أن الاكتئاب المرضي لدى كبار السن أصبح مشكلة منتشرة، وهي في الغالب تتحول إلى مشكلة مزمنة لأنها تترك في كثير من الأحيان دون علاج.

وبينت الدراسة الهولندية التي استغرقت ستة أعوام، وشملت مراقبة الأوضاع النفسية لـ ٢٧٧ من كبار السن شخصوا بالأصابة بالاكتئاب المتراوح بين الخفيف والشديد، أن نحو الثلثين تعرضوا لإصابات متكررة بالمرض.

هناك حاجة للتدخل على نطاق أوسع لحل المشكلة على نحو مفيد ومقبول وقابل للتطبيق من الناحية الاقتصادية".

ويقول الدكتور ارجان بيكمان الطبيب النفسي من جامعة فري في امستردام إنه "مع تقدم العمر يصبح الاكتئاب مشكلة شائعة لها آثار مشخصة ومثبتة الصحة والأعمال الاعتيادية اليوم ية، ولها تأثير على معدلات الوفيات".

ويضيف أنه "على الرغم من أن الاكتئاب يعتبر من الامراض التي يمكن الشفاء منه جزئيا أو كليا خلال مراحل العمر، إلا أن معظم كبار السن المصابين بالاكتئاب المرضى لا يتحقق لهم الشفاء منه".

ويوضح الدكتور بيكمان، في مقتطفات من دراسته التي نشرت في نشرة الارشيف العام للطب النفسي الصادرة عن الجمعية الطبية الامريكية، أن الاطباء أوصوا لربع المشاركين في الدراسة بتناول الأدوية المضادة للاكتئاب".

ويؤكد أن الدراسة أوضحت أن كبار السن في المجتمع يعانون من الاكتئاب بشكل أكبر مما كان متصورا، وتشير المعلومات بشكل ملموس إلى الحاجة للتدخل على نطاق أوسع لحل المشكلة على نحو مفيد ومقبول وقابل للتطبيق من الناحية الاقتصادية".

كـما دعـا الطبيـب الهولنـدي إلى وجـوب "أن يحظـى تطبيـق وسـائل التـدخل تلـك بأولويـة أكـثر، خاصـة فـيما يتعلـق بحـالات الاكتئـاب غـير خطـرة التي يمكن علاجها بسهولة"[1].

الاكتئاب مشكلة شائعة لدى كبار السن

قـال بـاحثون هولنـديون إن مـرض الاكتئـاب مشـكلة منتشرـة لـدى كبـار السن، وغالبـا مـا يصبح مزمنـاً لأنـه عـادة مـا يـترك دون عـلاج. وكشـفت الدراسـة التـي أجراهـا هـؤلاء البـاحثون عـلى مـدار سـتة أعـوام وشـملت مقابلـة ٢٧٧ مـن كبـار السـن تـم تشـخيص حـالتهم بالإصـابة باكتئـاب يـتراوح مـن خفيـف إلى شديد أن نحو ثلثيهم تكررت إصابتهم بنوبات المرض.

ولم يعـان سـوى ١٤% مـن المشـاركين الـذين تـراوح عمـرهم مـن ٥٥ إلى ٨٥ عامـا عنـد بـدء الدراسـة مـن أعـراض مرضـية قصـيرة الأمـد وقـال ٢٣% إنهـم شعروا بتراجع شدة المرض.

وقـال أرغـان بـيكمان وهـو طبيـب نفسيـ مـن جامعـة فـري في أمسـتردام إنـه مـع تقـدم العمـر يصـبح الاكتئـاب مشـكلة شـائعة لهـا آثـار موثقـة عـلى الصـحة والوظـائف اليـوم يـة ومعـدل الوفيـات، مضـيفا أنـه عـلى الـرغم مـن ان الاكتئـاب عـادة مـا يعتـبر مرضـا يـتم تحقيـق نسـبة شـفاء مرتفعـة منـه خـلال دورة العمـر إلا أن معظـم كبـار السـن المصـابين بالاكتئـاب لا يتحقـق لهـم الشفاء من المرض.

وأشـار بـيكمان في مقالـة نشرـت في صـحيفة الأرشـيف العـام للطـب النفسيـ الصـادرة عـن الرابطـة الأميركيـة الطبيـة إلى أن أقـل مـن ربـع المشـاركين في الدراسة أوصى الأطباء بتناولهم أدوية مضادة للاكتئاب.

---

(1) news.bbc.co.uk/hi/arabic/sci_tech/.../٢١٢٨٧٢٦.stm

وكتب يقول إن الدراسة تفيد أن كبار السن في المجتمع يعانون من الاكتئاب بشكل أكبر مما كان متصورا"، مشددا على ضرورة التدخل لعلاج هؤلاء لا سيما في ما يتعلق بحالات الاكتئاب غير الخطرة التي يمكن علاجها بسهولة[١].

الألـــم يعقـــد عـــلاج كبـــار الســـن من الاكتئاب

قالـت دراسـة نشرـت في دوريـة الجمعيـة الامريكيـة لامـراض الشـيخوخة إن الشعور بالالام المزمنة لدى ممارسة الانشطة العادية يمكن ان يعوق شفاء كبار السن من الاكتئاب

وفحصـت الـدكتورة شـهرزاد ماوانـدادي مـن جامعـة بنسـلفانيا بفلادلفيـا وزملاؤها تأثيرات الألم على الاستجابة لعلاج الاكتئاب لدي ٥٢٤ رجلا في عمـر السـتين أو أكبر يعالجون في مركز طبي للمحاربين القدماء .

وألحقت هذه المجموعة بصورة عشوائية بجماعة للرعاية يشرف عليهـا اسـتاذ في الصحة العقلية في إحدى العيادات أو بجماعة رعاية متخصصة يحال فيهـا المـرضى إلى استاذ في الصحة العقلية في عيادة اخرى .

وقيم الباحثون شدة الالم لدى المرضى وهي الدرجة التي يتداخل فيها الشـعور بالالم مع العمل داخل او خارج المنزل وأعراض الاكتئـاب في بدايـة الدراسـة ثـم بعـد ثلاثة وستة و١٢ شهراوأظهرت النتـائج ان أعـراض الاكتئـاب قلـت مـع الوقـت لـدي المجموعتين. لكن الالم قلل من تراجع الاعراض.

وقالت الدراسة إن المرضى الذين اشـتكوا مـن مسـتويات أشـد مـن الالم ومـن احساهم بالألم أثناء العمل حققوا تقدما أقل في تراجع حدة أعراض الاكتئـاب. وكـان للألم الذي يشعرون به اثناء ممارسة الانشطة تأثير أكبر على أعراض الاكتئـاب مقارنـة بشدة الالم.

(1) html forum.stop٥٥.com/٨٣٠١٦..

وقالت ماواندادي في مقابلة مع رويترز ان هذه النتائج وحقيقة ان الالم والاكتئاب يحدثان في العادة معا لدى كبار السن تشير الى ان المرضى الاكبر سنا الذين يعالجونمن الاكتئاب ربما يستفيدون من التقييم الروتيني للالم والظروف الصحية الاخرى التي قد تعقد علاجهم .

ونوهت ماواندادي الى ان هذه النتائج يمكن ربطها بعدد من العوامل. فعلى سبيل المثال اشارت الى ان الاحساس بالالم قد يسهم في زيادة الشعور بالمعاناة والأعراض الاكتئابية بطريقة مباشرة وغير مباشرة من خلال تأثيره على الوظائف الجسدية والنفسية، هذه الدراسة نقلته وكالة "رويترز للأنباء" [1] .

(1)www.somalidoc.com/.../and1575and1604and1571and1604and1605

الفصل السادس

اكتئاب النساء

- هـل المـرأة أكـثر عرضـه للاكتئـاب مـن الرجـل ؟ وأن كـان ذلـك صحيحاً فما هى الأسباب؟

نعـم هنـاك اتفـاق بـين الأبحـاث التـى أجريـت عـلى أن معـدل الاكتئـاب فى المـرأة ضـعف معدلـه فى الرجـل ، وكـان هنـاك اعتقـاد فى المـاضى بـأن هـذه النتـائج ربمـا تكـون خادعـة حيـث أن المـرأة أكـثر تعبـيراً عـن حالتهـا الوجدانيـة مـن الرجـل وأكـثر قبـولاً للمسـاعدة الطبيـة النفسـية ولـذلك يظهـر اكتئابهـا فى حـين لا يظهـر بسـهولة اكتئـاب الرجـل ... ولكـن الأبحـاث المنضـبطة أثبتـت أن هناك زيادة حقيقية فى معدل الاكتئاب لدى المرأة لا تقبل الشك .

وإذا سـألنا أنفسـنا : لمـاذا ؟ ... فـالجواب ربمـا يكمـن فى الأسـباب التاليـة :-

١- **التكوين العاطفى للمرأة :-**

فلـيس هنـاك شـك أن المـرأة بفطرتهـا ذات مشـاعر حيـه وجياشـه ، وقـد خلقهـا الله تعـالى هكـذا لتواكـب وظيفتهـا كزوجـة ووظيفتهـا كـأم ... تلـك الوظـائف التـى تحتـاج إلى تواصـل وجـدانى كبـير وبـدون هـذا التواصل الوجدانى تضطرب الأسرة وتتفكك عراها .

٢- **خبرات التعلق والفقد :-**

فـالمرأة دائمـاً متعلقـة بغيرهـا (والرجـل كـذلك ولكـن مـع الفـارق فى الدرجـة والأهميـة) ، فهـى تتعلـق بشـدة بأمهـا وأبيهـا وأخواتهـا ثـم بعـد ذلـك بزوجهـا وأبنائهـا وأحفادهـا . وهـى تنـدمج بقـوة فى هـذه العلاقـات أكـثر مـن الرجـل وتصـبح جـزءاً هامـاً مـن حياتهـا وبالتـإلى حـين تفقـد أيـاً مـن هـذه العلاقـات فإنهـا تصـاب بـالحزن والأسى وربمـا تصـل لدرجةالاكتئاب .

٣- **التغيرات البيولوجية المتلاحقة :**

فمع بدأ أول دورة شهرية فى بدايات العقد الثاني من العمر والمرأة تمر بتغيرات هرمونية تتغير معها كيمياء الجسد والمخ ويزداد هذا الوضع مع الحمل والولادة . وبعد انقطاع الدورة تعانى المرأة من آثار انخفاض مستوى هرمون الاستروجين فى الدم . كل هذه التقلبات البيولوجية لا تدع للمرأة فرصة لالتقاط أنفاسها وتشكل نوعاً من الضغط عليها إذا زاد عن حدود معينة فإنه يهيؤها للإصابة بالاكتئاب .

٤- **العمل المستمر بلا راحة :**

فالوظائف التى تقوم بها المرأة لا تعرف الأجازات لأن متطلبات الزوج والأولاد والأحفاد لا تنتهى ، وهى لا تأخذ راحة فى أيام الجمع والعطلات بل ربما تعمل أكثر فى هذه الأيام فى تنظيف المنزل وإعداد الطعام للزوار من العائلة والأصدقاء ..... وهكذا بلا توقف . وحين يأوى الرجل إلى فراشه ليلاً لينام ربما تسهر المرأة لرعاية طفل رضيع أو العناية بطفل مريض، ثم هى مطالبة بعد ذلك أن تستيقظ فى الصباح المبكر وتوقظ أبناءها للذهاب إلى مدارسهم ثم تتهئ هى للذهاب إلى عملها وحين تعود إلى البيت فى الثانية بعد الظهر لا تأوى إلى السرير لتستريح بل تتجه مباشرة إلى المطبخ لإعداد طعام الغذاء . وحتى إذا فرغت من كل هذه الأعمال فإن عقلها لا يتوقف عن العمل حيث أنها أكثر إحاطة بتفاصيل الأشياء فى المنزل من الرجل ، فهي التى تعرف كل احتياجات البيت والأولاد بكل التفاصيل الدقيقة فى حين أن الرجل لديه فقط فكره عامة عن هذه الأمور ويستطيع فى كثير من الأوقات أن يريح رأسه منها .

وبالإضافة إلى أن المرأة معرضه بسبب ما ذكرنا للإصابة بالأنواع العامة للاكتئاب مثلال اكتئاب الجسيم (**Major Depression**) ، واضطراب اعتلال

المزاج (**Dysthymic Disorder**) . فإنها معرضة بالإضافة لـذلك إلى أنـواع أخربمن الاكتئاب خاصة بها كأنثى مثل اكتئـاب مـا قبـل الـدورة (**Premenstrual Dysphoric Disorder**) والذى يصيب حـوالى ٣٠% مـن النسـاء ، والاكتئـاب أثنـاء الحمـل (**Depression During Pregnancy**) والـذى يصـيب حـوالى ١٠% مـن النساء،واكتئاب بعد الولادة (**Postpartum Depression**) والذى يصيب من ١٠-٢٠% مـن النسـاء بدرجاتـه المختلفـة،وأخيرا ًاكتئـاب مـا بعـد الـدورة الشـهرية(**Postmenopausal Depression**) والذى يصـيب ١٠-١٥ % مـن النسـاء فى هـذه المرحلة من العمر .

وعلى الرغم من هذه النسب العالية للإصابة بالاكتئاب فى المرأة فإن كثيراً مـن الحالات لا يتم تشخيصها لأسباب تتعلـق بالأطبـاء المعـالجين وأسـباب أخـرى تتعلـق بالمرأة نفسها :-

أما الأسباب التى تتعلق بالأطباء فهي نقص معرفة كثير مـن الأطبـاء بموضـوع الاضطرابات النفسية عموماً والاكتئـاب بوجـه خـاص حيـث يخـتلط لـديهم بمظـاهر الحزن العادية المألوفة لدى النساء ، وكثير من الأطبـاء – خاصـة فى الـدول الناميـة – ليست لديهم فكرة كافية عن الاضطرابات النفسية حيث إنها لا تدرس بشـكل كـاف فى كليات الطب باستثناء الذين يتخصصون فى مجال الطب النفسى . ومما يزيد الأمر صعوبة أن الاكتئاب لدى نسبة غير قليلة من النساء ربما لا يظهر فى صـورة صريحـة ولكــن يظهــر فى صــورة شــكاوى جســدية مثــل الصــداع المســتمر وآلام بالجســد واضطرابات فى وظـائف الجهـاز الـدوري أو الجهـاز التنفسي ـ أو الجهـاز الهضـمي أو الجهاز البولي والتناسلي ، وهذا يجعل الأمر يتـداخل مـع اضـطرابات عضـوية أخـرى وتتوه المريضة بين التخصصات الطبية المختلفة مع أنها فى الأصل حالة اكتئاب نفسى ـ ولكنـه متخفـى (**Masked Depression**) فى صـورة أعـراض جسـمانية.يضـاف إلى ذلك ضيق الوقت الذي لا يسمح للطبيب برؤية المريضة

وسماعها بشكل كاف مما يؤدى إلى التسرع فى إعطاء تشخيصات سريعة لا تحيط بحقيقة الاضطراب

أما الأسباب المتعلقة بالمريضة نفسها فهي أن هناك صعوبة لدى المرأة فى المجتمعات النامية للتصريح بأنها تعانى اضطراباً نفسياً لأن هذا يحمل وصمة اجتماعية نظراً لاقتران المرض النفسى بالجنون لدى عامة الناس واقترانه أيضاً بضعف الإيمان وعدم الصبر . لذلك حين لا توجد فرصة للتعبير عن الاضطرابات الوجدانية بشكل مباشر وصريح (نظراً لعدم القبول الاجتماعي لذلك) فإن الجهاز النفسي للمرأة يحول جزءاً كبيراًمن الاكتئاب إلى أعراض جسمانية حيث تحظى هذه الاضطرابات الجسمانية بالقبول من الناس وتحظى بالرعاية من الأطباء ، ولها مصداقية تفوق كثيراً مصداقية الاضطرابات النفسية ولهذه الأسباب فإن ٢٠% فقط من النساء المصابات بالاكتئاب ينلن حظهن من العلاج الدوائي أو النفسى أو كليهما معاً . ولكن للأسف الشديد وبسبب ظروف طبية واجتماعية ومادية فإن هذه الفئة التى تم تشخيصها وإخضاعها للعلاج إما أنها لا تأخذ علاجاً كافياً فتتحول الحالة إلى اكتئاب مزمن(**Chronic Depression**) أو تأخذ علاجاً غير مناسب من الأساس .

وطبقاً لدليل التشخيص الأمريكي الرابع (**DSM IV**) يتم تشخيصالاكتئاب إذا توافر ٥ أعراض أو أكثر من الأعراض التالية :-

- مزاج اكتئابي معظم الوقت .
- انخفاض كبير فى الاهتمامات أو الإحساس بالمتعة فى ممارسة الأنشطة المختلفة .
- انخفاض واضح فى الوزن ، وفى بعض الحالات تكون هناك زيادة فى الوزن .
- أرق فى النوم أو زيادة فى النوم .

- هياج حركي مع الإحساس بعدم الاستقرار ، أو خمول حركي مع الإحساس ببطء الإيقاع .
- التعب وفقد الطاقة .
- الإحساس بعدم القيمة ، ولوم النفس والإحساس بالذنب .
- ضعف القدرة على التفكير وضعف التركيز والتردد وعدم القدرة على اتخاذ القرارات .
- التفكير فى الموت إما بتمني الموت أو التفكير فى الانتحار أو التخطيط له أو محاولة الانتحار .

واتباع قواعد التشخيص بشكل علمي يعطى فرصة لالتقاط حالات الاكتئاب وعلاجها ، ويعطى فرصة للتفريق بين الاكتئاب كمرض والحزن كعرض ، فنحن كبشر يمكن أن نحزن ونتأثر وجدانياً ونفقد اهتماماتنا وحماسنا لبعض الوقت وتتأثر الشهية للطعام لدينا ونعانى بعض الأرق ونشعر بتفاهة أنفسنا أو تفاهة الحياة ، ولكن هذا لا يصل إلى درجة المرض الذي يحتاج للتدخل العلاجي الطبي .

وعلاج الاكتئاب يتم على مستويات مختلفة كالتإلى :-

- العلاج الدوائي بواسطة مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات أو رباعية الحلقات أو مثبطات امتصاص السيروتونين ، أو الليثيوم .
- العلاج الكهربي بواسطة تنظيم إيقاع المخ وذلك للحالات الشديدة.
- العلاج الضوئي وذك فى حالات اكتئاب الشتاء الموسمي .
- العلاج النفسي الفردي أو الجماعي .
- العلاج العائلي و- العلاج الروحي .

ويستحسن أن يكون العلاج متكاملاً وشاملاً لجميع المستويات البيولوجية والنفسية والاجتماعية والروحية لكي يكون الشفاء كاملاً وممتداً [1] .

السيدات كبيرات السن أكثر عرضة للاكتئاب من الرجال

واشنطن: قالت دراسة أمريكية متخصصة، إن السيدات كبار السن أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب مقارنة بنظرائهن من الرجال.

وذكرت الدراسة التي أجراها باحثون بجامعة "يل" في نيويورك، أنه بالرغم من إصابة نسبة أكبر من السيدات بالاكتئاب، إلا أنهن أكثر قدرة على العيش لفترة أطول برغم إصابتهن بالاكتئاب وذلك مقارنة بالرجال.

وقالت إن نسبة ٢٠ في المئة من كبار السن يعانون أعراض الاكتئاب، غير أنه ليس من الواضح حتى الآن أسباب إصابة السيدات بالاكتئاب أكثر من الرجال.

وشملت الدراسة متابعة حالات ٧٥٤ رجلا وسيدة من كبار السن على مدار عام ونصف، وتمكنت من رصد معاناة نسبة ٣٥ر٧ منهم من أعراض الاكتئاب غالبيتهم من النساء، مشيرة إلى أن أعراض الاكتئاب لدى السيدات شملت فقدان الشهية والشعور بالحزن والمعاناة من مشكلات في النوم.

وعبر الباحثون عن دهشتهم لنتائج الدراسة نظرا لأن السيدات عادة أكثر استجابة من الرجال في ما يتعلق بتناول الأدوية لمكافحةالاكتئاب، معربة عن أملها في أن يتوصل الباحثون إلى علاج للاكتئاب لدى كبار السن.

الضغوط تزيد من اكتئاب نسائنا .. والرجال يصفونه بدلع حريم..!

الاكتئاب واحد من أكثر الأمراض النفسية أو ربما الأمراض بوجه عام. ويواجه العالم في القرن الحادي والعشرين خمسة أمراض نفسية تسبب الإعاقة عند الشباب، وأول هذه الأمراض وأكثرها انتشاراً هو مرض الاكتئاب والذي تصل نسبة

(١) دكتور / محمد المهدى/استشاري الطب النف.

الإصابة بـه حـوإلى ١٢٪ بـين النسـاء في جميـع أنحـاء العـالم.الاكتئـاب لـيس مقصوراً على الفقراء كما يشاع وإن كـان أكـثر انتشـاراً بـين الطبقـات الفقـيرة الا أنـه لايقل انتشاراً بين الطبقات العليا، بل إن كثيراً مـن المشـاهير أصـيبوا بمـرض الاكتئـاب وانتحروا بسبب شـدةالاكتئاب عنـدهم. وربمـا يكـون أكـثر المشـاهير الـذين انتحـروا نتيجةالاكتئاب الكاتب الأمريكي الشهير ارنست همنجواي والـذي أطلـق عـلى نفسـه رصاصة من بندقية صيد اخترقت جسده ثم انغرزت في الخشب بالغرفة التـي انتحـر بها، ولازالت آثار هذه الرصاصة القاتلـة واضـحة المعـالم في المنـزل الـذي انتحـر فيـه الكاتب الأمريكي الكبير صاحب المغامرات في الحرب العالمية الثانية والذي كتـب عـن الحـروب والمعـارك، ولكنـه قتـل نفسـه بسـبب الاكتئـاب الـذي تعـالج منـه حتـى بالجلسات الكهربائية.

فرجينا وولف الروائية الإنجليزيـة ايضـاً انتحـرت بعـد معانـاة شـديدة وصراع مرير مع مشاكلها النفسية فقررت إنهاء حياتها بأن وضعت نفسها في كيس ووضعت نفسها داخل هذا الكيس أحجار ثقيلة وقذفت بنفسها إلى النهر لتموت غريقة.

ان الاكتئاب يصيب المرأة أكثر من الرجل بسبب العوامل الفسيولوجية وأيضـاً العوامل الاجتماعية. وتقول بعض الدراسات بأن نسبة الإصابة بالاكتئـاب بـين النسـاء ربما يكون ضعف نسبة الإصابة بالاكتئاب عند الرجال.

في برنامجهـا الشـهير ألقـت المذيعـة الأمريكيـة اوبـرى وينفـري الضـوء عـلى الاكتئاب عند النساء عبر استضافتها عدداً من مشاهير الفنانين والذين يعيشون حيـاةً رغدة، ويظن الناس أنهم يعيشون سعداء ولكن كثير من هؤلاء الفنانات يعشن حياة وصراع مع الاكتئاب ويتناولن أدوية مضادة للاكتئاب.

تقول المغنية الأمريكية الشهيرة شـاون كـويفين، وهـي مغنيـة مشـهورة جـداً، وحصلت على جوائز عديدة لأفضل أغنية وأفضل البوم غنـاء عـلى مسـتوى الولايـات المتحدة الأمريكية. تقول بأنها منذ الخامسة من عمرها بدأت معاناتها مع الاكتئاب،

وبعد أن أصبحت مراهقة ودخلت عالم الغناء والفن أصبحت تعالج نفسهامن الاكتئاب عن طريق تناول الكحول بكميات كبيرة لترفع مزاجها المكتئب، والمعروف أن أكثر مادة يتناولها المكتئبون لرفع مزاجهم المكتئب هي مادة الكحول، حيث يلجأ كثير من المكتئبين إلى تناول الكحول لرفع مزاجهم ومساعدتهم على النوم. وتقول شاون كويفين بأنها أصبحت مدمنة على الكحول مما أوقعها في مشاكل كثيرة، وفقدت شهيتها للطعام وأصيبت بمرض فقدان الشهية العصبي لمدة عام وتم تشخيص حالتها على أنها تعاني من مرض الاكتئابوهي في عمر التاسعة عشرة. ولكنها لم تتناول العلاج بانتظام - مثل أكثر مرضى الاكتئاب - وفكرت في الانتحار لأنه كما تقول بدا لها بأن هذا هو الشيء الصحيح بالنسبة لها، ولكنها لحسن الحظ لم تمت خلال معاناتها من هذا المرض وشدة اكتئابها وتفكيرها ومحاولاتها الانتحار ، ولكن أخيراً اقتنعت بأنها مريضة بالاكتئاب والقلق وتتناول علاجاً مضاداً للاكتئاب وهي مازالت مستمرة على العلاج الذي ساعدها كثيراً.

وحسب ما ذكرت أوبرى وينفري فإن هناك ١٩ مليون امرأة في الولايات المتحدة الأمريكية يعانين من مرضا لاكتئاب، وإن واحدة من كل ثماني نساء في أمريكا تعاني من اكتئاب مرضى، وأن اللاتي يتعالجنمن الاكتئاب أقل من نصف المريضات بهذا المرض الصعب..!

فإذا كان هذا حال النساء المصابات بمرض الاكتئاب في الولايات المتحدة الأمريكية، حيث إن أكثر من النصف لايتعالجن من الاكتئاب فإن الوضع في بلاد العالم الثالث قد يكون مأسوياً بالنسبة لإصابة النساء بالاكتئاب. ففي أكثر الدراسات والملاحظات التي أجريت على الاكتئاب عند النساء في دول العالم الثالث، تبين أن النساء في دول العالم الثالث يصبن بنسبة أعلى من نسبة إصابة النساء في الولايات المتحدة الأمريكية، وأن النسبة قد لاتصل إلى ٣٪ منهن من يحصلن على الرعاية الصحية النفسية المطلوبة في مثل هذه الحالات. وكثير من الفتيات يصبن بالاكتئاب

بدرجة شديدة وقد تنتحر الفتاة، ويسجل الأهل الوفاة بأنها طبيعية خشية العار والفضيحة ووصمة المرض النفسي..!

إن أكثر النساء في البلاد العربية يعانين من الاكتئاب نتيجة الضغوط النفسية والاجتماعية عليهن، ومع ذلك ليس هناك من رعاية تقدم لهن، بل إن الكثيرات لا أحد ينتبه إلى مرضها النفسي (الاكتئاب)، وقد يصف بعض الرجال أعراض الاكتئاب عند النساء بأنه «دلع حريم..!» وهذا أمر في غاية الإساءة للمرأة..! إن هذا الأمر ليس بعيداً عنا فقد تكون المريضة زوجة أو شقيقة أو ابنة أي واحد منا..! يجب أن نتنبه لحساسية المرأة وقابليتها للاكتئاب بسبب العوامل الفسيولوجية والاجتماعية.. يجب التعامل معها بنوع خاص من الرعاية والعناية العاطفية وتفهم مشاكلها النفسية، وإذا كان الأمر شديداً يجب مراجعة طبيب نفسي- حتى يساعدها.. إننا نتجاهل الكثير مما تعانيه نساؤنا بسبب الجهل بمثل هذه الاضطرابات النفسية، ولانعرف مدى تأثيرها على حياة المرأة التي قد تجعل حياتها بلا طعم أو بهجة وهي في هذه الحالة بحاجة ماسة لمساعدة أقرب الناس لها خاصة الزوج أو الأب أو الأخ أو الابن..![1].

---

(١) د.ابراهيم بن حسن الخضير

- www.alriyadh.com/2006/09/22/article188377.html

الفصل السابع

اكتئاب الحمل [١]

يصف الله عز وجل فترة الحمل في كتابه الكريم بالقول:
(وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَامَيْنِ أَنِ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ) {لقمان: ١٤} وما زال العلم الحديث يكتشف المزيد عن ماهية هذا الوهن الذي يصيب المرأة طوال تسعة أشهر كاملة.

ففي دراسة حديثة نشرت في المجلة الطبية البريطانية **British Medical Journal** يخبرنا علماء بريطانيا أن المرأة قد تصاب بالاكتئاب أثناء هذه الفترة الصعبة من حياتها. وقد اعترف العلم منذ سنين طويلة بما يعرف باكتئاب ما بعد الولادة وآثاره التي قد تصل إلى حد إهمال الأم لطفلها، بل وفي بعض الأحيان النادرة قتله. إلا أن الأطباء ما زالوا في حالة عدم إدراك كامل لاكتئاب الحمل وآثاره على الأم والجنين.

قام العلماء في بريطانيا بدراسة ١٤٥٤١ امرأة حاملاً على مدى عام ونصف من الزمان، وتقييم حالتهن النفسية في الأسبوع الثامن عشر، والثاني والثلاثين من الحمل، ثم إعادة التقييم في الأسبوع الثامن والشهر الثامن بعد الولادة.

وكانت نتيجة الدراسة أن أعلى نسبة للاكتئاب كانت في الأسبوع الثاني والثلاثين من الحمل، أي أسابيع قليلة قبل الولادة.

كانت نسب الاكتئاب المحددة التي لاحظها العلماء هي أن ١١.٨% من النساء أُصِبْن بالاكتئاب عند الأسبوع الثامن عشر من الحمل، والتي ارتفعت لتكون ١٣.٥% منهن في الأسبوع الثاني والثلاثين. انخفضت نسب الاكتئاب بين النساء

---

(١) -www.nokiagate.com/vb/mothers.../a-70296.html

بعد الولادة لتكون ٩.١% عند الأسبوع الثامن بعد الولادة و٨.١% عند الشهر الثامن بعد الولادة.

يقول أعضاء فريق البحث:

إن تلك النتائج تعني أن أعراض وحدَّة اكتئاب ما بعد الحمل ليست أشدَّ منها أثناء الحمل، كما كان يعتقد فيما سبق. وأن المجتمع الطبي لا بد أن يتكاتف من أجل القيام بالمزيد من الأبحاث من أجل فهم واكتشاف وعلاج اكتئاب الحمل، بالإضافة إلى اكتشاف آثار اكتئاب الأم على جنينها.

وهناك بالطبع قلق حول استخدام مضادات الاكتئاب أثناء فترة الحمل، إلا أن الأطباء يعتقدون أن اللجوء اليها في بعض الأحيان قد يكون في صالح الأم والجنين أكثر من عدم اللجوء إليها من أصله.

كما يود الأطباء عمل دراسات أكثر دقَّة على اساليب أخرى أقل ضررًا لعلاج هذا النوع من الاكتئاب، خاصّة ما يعرف بعلاج حل المشاكل، والذي يعتمد على جلسات علاجية مع الأم تتضمن عرض مشاكلها، ثم تحليل أسبابها، وعرض حلول مختلفة لها، ثم اختيار أفضل حل لها والقيام به.

هناك مشكلة عامة في اكتشاف حالة اكتئاب الحمل؛ بسبب تماثلها مع الكثير من أعراض الحمل الأخرى من إرهاق، وتغيُّر في الشهية، وعدم قدرة على النوم، والإحساس العام بالخمول، إلا أن الاختلاف قد يكمن في حالات البكاء المتكررة، وإحساس بفقدان الأمل، ورغبة في الموت..

اكتئاب الحمل الحاد خطر على الجنين [1]

حذرت دراسة امريكية النساء الحوامل اللاتي يعانين من الاكتئاب الحاد من خطورة الانتكاس في حال التوقف المفاجىء عن تناول العقاقير المضادة للاكتئاب اثناء الحمل.

وقد اثارت نتائج هذه الدراسة الجدل حول مدى صحة الافتراض الذي كان سائدا في السابق من ان التغيرات الهرمونية التي تطرأ خلال الحمل قد تشكل حاجزا منيعا ضدالاكتئاب اذ ان ليس كل الحوامل يكن في افضل حالاتهن المزاجية اثناء الحمل.

ونقلت هيئة الاذاعة الامريكية عن فريق الباحثين الذي اجرى هذه الدراسة في جامعة هارفرد الامريكية ان الانتكاسة القوية التي تتعرض لها الحامل لدى التوقف المفاجىء عن تناول مضادات الاكتئاب قد تضطر الطبيب المعالج الى اعطائها جرعات اكبر من تلك العقاقير في حالة معاودة العلاج من اجل الوصول الى حالة نفسية مستقرة الامر الذي يمثل خطرا اضافيا على الجنين.

واكد بروفسور الطب مارك سيجيل من جامعة نيويورك ان أعراض الاكتئاب الشديد قد تكون اكثر خطرا على الجنين من تأثير مضادات الاكتئاب نفسها مشيرا الى ان ارتفاع نسبة التدخين وكثرة اللجوء الى المشروبات الكحولية الى جانب زيادة الضغط النفسي وقلة النوم تعتبر من العادات التي غالبا ما تلازم مرضى الاكتئاب وتشكل تهديدا على حياة الجنين اثناء الحمل.وردا على سؤال حول مدى خطورة تلك العقاقير على الجنين اوضحت الدكتورة مارجريت سبنيلي مديرة مؤسسة الصحة النفسية في نيويورك ان معظم مضادات الاكتئاب تعد آمنة في حالات الحمل

(١) المصدر/جريدة الخليج forum.stop٥٥/com.١١٣٥٩html.

ويمكن استثناء بعض الادوية مثل (باكسيل) التـي اظهـرت التقـارير انـه قـد يسـبب عيوبا خلقية في المواليد اذا تم تناوله في الاشهر الثلاثة الاولى من الحمل.

واضافت الدكتورة سبنيلي ان الولادة المبكرة ونقص وزن المولد يعتبران ايضا من الآثار الجانبية النادرة نسبيا لبعض مضادات الاكتئاب.

كما اشارت الى ان آثارالاكتئاب الشديد في الاجنة لا تقل خطورة حيـث تتمثـل في مواليـد ناقصـة النمـو او الـوزن والمشـاكل الصـحية الاخـرى الناجمـة عـن نقـص الاوكسجين الذي يصل الى الجنين بسبب تراكم القلق الذي تعاني منه الحامل المصـابة بالاكتئاب. واكدت الدكتورة سبنيلي ان قرار الاستمرار في تناول مضادات الاكتئاب من عدمه يبقى في النهاية للطبيب المعالج الذي يجب ان يناقش هذا الامر مـع المريضـة في ظـل دراسـة المنـافع والمخـاطر الناتجـة عـن الاسـتمرار او التوقـف عـن المعالجـة بالاضافة الى طـرح بـدائل اخـرى عـن العقـاقير مثـل العلاجـات النفسـية الشخصـية والسلوكية.

دراسة تحذر من تجاهل علاج اكتئاب الحوامل[1]

نيويورك: قالت دراسة إن كثـيرا مـن الحوامـل المصـابات باكتئـاب لا تحصـلن على علاج مناسب لمرضهن النفسي.

وكانـت دراسـات سـابقة قـد أشـارت إلى أن ١٥ في المئـة مـن النسـاء تصـبن بالاكتئاب أثناء الحمل والذي يرفع بدوره مـن خطـر الإصـابة باكتئـاب بعـد الـولادة، فيما أثبت باحثون ان الاكتئاب لا يتم تشخيصه في نسبة ٧٥ في المئة من الحـالات أو أكثر.

وفي الدراسة الجديدة نظـر البـاحثون في حـالات ٢٧٦ حـاملا يتعرضـن لخطـر الإصابة بالاكتئاب بنسبة كبيرة بناء على الأعراض التي تظهـر علـيهن وتـاريخ المـرض، واكتشفوا أنه بالرغم من أن ٤٠ في المئة من النساء مصابات بالاكتئاب أو أصبن بنوع

(١) المصدر: نسيجها www.gulfson.com/vb/f23/t24536/

حاد في السابق فإن من حصلن على علاج لا يتجاوز خمسهن.وبالإضافة إلى ذلك فإن أقل من نصف من تتلقين العلاج يحصلن على العلاج الكافي بمضادات الاكتئاب، وأشار الباحثون إلى أن معظم النساء اللاتي أصبن باختلال اكتئابي حاد قد عاد إلبهن المرض لاحقا.وتشير نتائج الدراسة إلى أن النساء اللاتي تتلقين العلاج هم في أغلب الأحوال من عولجن منه في السابق ومن كانت لديهن تاريخ من الإصابة بنوبة حادة منه واللاتي تعانين من اكتئاب حاد قبل الولادة.

الفصل الثامن

اكتئاب ما بعد الولادة

تمر المرأة أثناء الحمل والولادة بضغوط كبيرة، بينها الله سبحانه وتعالى بقوله: (وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَان بِوَالِدَيْه إِحْسَانًا حَمَلَتْهُ أُمُّهُ كُرْهًا وَوَضَعَتْهُ كُرْهًا وَحَمْلُهُ وَفِصَالُهُ ثَلَاثُونَ شَهْرًا حَتَّى إِذَا بَلَغَ أَشُدَّهُ وَبَلَغَ أَرْبَعِينَ سَنَةً قَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَصْلِحْ لِي فِي ذُرِّيَّتِي وَإِنِّي تُبْتُ إِلَيْكَ وَإِنِّي مِنَ الْمُسْلِمِينَ){الأحقاف:١٥ }

وبسبب هذه الضغوط تعاني بعض النساء من مشكلات نفسية تصيبهن بعد الولادة وتستمر لأيام أو أسابيع، يعدن بعدها لطبيعتهن، لكن بعض النساء تستمر لديهن الأعراض النفسية لفترة طويلة تستلزم مراجعة الطبيبة للعلاج.

ومن العوامل الأخرى المسببة لحدوث المشكلات النفسية: التغير السريع في مستوى الهرمونات في الدم، بالإضافة للتعب المستمر بعد الولادة من سهر وإرهاق وقلة نوم.

تنقسم المشكلات النفسية بعد الولادة إلى:

- اضطراب مزاجي ما بعد الولادة.
- اكتئاب ما بعد الولادة.

اضطراب مزاجي ما بعد الولادة:

يعتبر هذا الاضطراب من المشكلات النفسية البسيطة التي تصيب كثيراً من النساء بعد الولادة. تبدأ أعراض الاضطراب في حوإلى اليوم الثالث إلى الخامس من ولادة الطفل، وتختفي تلقائياً بعد مرور أسبوعين دون أن تترك آثاراً ضارة على الوالدة أو الوليد. يحدث في بعض النساء أن يستمر هذا الاضطراب المزاجي أكثر من أسبوعين ويتطور ليصير اكتئاباً.

ومن أعراضه:

١- الإحساس بالحزن والاكتئاب.
٢- تقلب المزاج.
٣- التوتر والقلق.
٤- العاطفية وسرعة البكاء.
٥- صعوبة في التركيز.
٦- الإحساس بالتعب والإرهاق.
٧- الأرق وقلة النوم.
٨- قلة الثقة بالنفس، وخاصة فيما يتعلق بأمر العناية بالوليد.
٩- الإحساس بآلام متفرقة في أنحاء الجسم.
١٠- ضعف الشهية.

ما الذي تحتاجه المرأة للتخلص من هذه الأعراض والوصول إلى الحالة النفسية الطبيعية؟

١- تحتاج المرأة إلى المساندة والمساعدة من المقربين، وخصوصاً الزوج.و أخذ قسط كاف من الراحة وتجنب التعب والإرهاق.
٢- التحدث عن معاناتها مع شخص مقرب.
٣- مراجعة الطبيبة إذا استمرت هذه الأعراض لأكثر من أسبوعين.

تصاب بعض النساء باكتئاب شديد بعد الولادة يستمر لأكثر من أسبوعين، ولا يختفي دون علاج. يظهرالاكتئاب أحياناً وكأنه امتداد للاضطراب المزاجي الذي حدث بعد الولادة ولم يتماثل للشفاء، وأحياناً تكون الصورة واضحة منذ البداية بسبب شدة الأعراض التي تعاني منها المرأة المصابة.

الأعراض:

تعاني المرأة المصابة بالاكتئاب من بعض هذه الأعراض أو منها كلها، وقد تبدأ المعاناة بعد الولادة مباشرة أو بعد مرور أسابيع عليها.

- الإحساس المستمر بالتعب والإرهاق.
- أرق أو زيادة في النوم.
- الإحساس بالحزن الشديد والاكتئاب.
- فقدان الثقة بالنفس، وخاصة فيما يتعلق بأمر العناية بالمولود والخوف من إيذائه.
- فقدان الشهية أو زيادة الأكل.
- نقصان الوزن أو زيادته.
- فقد الرغبة في أمور الحياة الاعتيادية وخاصة الجنس.
- التوتر والقلق.
- ضعف التركيز.
- الغضب من الوليد وعدم تحمله.
- الإحساس بعدم التقبل من المحيطين.
- الانعزال وتجنب الاختلاط بالناس.
- مشكلات زوجية.
- انعدام الرغبة في الحياة وتمني الموت.

تستمر هذه الأعراض لفترات متفاوتة، وقد تطول أحياناً لتصل إلى عدة أشهر، وأحياناً تصل إلى سنة أو أكثر إذا تركت المرأة المصابة دون علاج.

ومن المهم معرفة ان الاكتئاب الذي يصيب النساء بعد الولادة يعد مشكلة خطيرة، وخاصة إذا ترك دون علاج، فالأم تتعرض لفشل حياتها الزوجية، وخاصة إذا لم يتفهم الزوج وضعها ومعاناتها، كما أنه يشكل خطراً على الأم والطفل كليهما

فتضعف العلاقة الطبيعية بينهما، ويزيد الخطر أكثر فيما إذا كان لدى الأم أفكار تدعوها لإيذاء نفسها أو طفلها.

النساء المعرضات للإصابة باكتئاب ما بعد الولادة:

تكون بعض النساء أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب من غيرهن، وهؤلاء هن:

- النساء اللاتي سبق لهن الإصابة باكتئاب ما بعد الولادة.
- النساء المصابات أو اللاتي سبقت لهن الإصابة بالاكتئاب غير المتعلق بالأمومة.
- النساء اللاتي يوجد لديهن تاريخ عائلي للإصابة بالاكتئاب أو اكتئاب ما بعد الولادة.
- النساء اللاتي يعانين من اضطرابات شديدة قبل الدورة الشهرية.
- النساء اللاتي لديهن مشكلات زوجية، أو اللاتي ليس لهن علاقات حميمة مع الأقارب والأصدقاء.
- المرور بمشكلات وصدمات أثناء فترة الحمل أو بعد الولادة مباشرة.
- صعوبة الولادة.
- الولادة المبكرة أو المتأخرة.
- فصل الأم عن الطفل لأسباب تتعلق بأي منهما.
- صعوبات أو مشكلات تتعلق بالطفل، مثل صعوبة في الرضاعة أو النوم بسبب بعض الأمراض أو التشوهات الخلقية.

العلاج[1]:

- اللجوء إلى الله سبحانه وطلب العون.
- التنفيس عن النفس وإخبار المحيطين بالأعراض التي تشعر بها المرأة المصابة.
- طلب المساعدة من الزوج والأقارب، وخاصة فيما يتعلق بالعناية بالمولود.
- أخذ قسط كاف من الراحة والنوم.
- الترفيه عن النفس بالقراءة أو الرياضة أو بالقيام بشيء مفيد.
- الإقرار مع النفس بعدم ضرورة الوصول إلى الكمال في العناية بأمر الطفل.
- اللجوء إلى الطبيبة وإخبارها بالمعاناة في وقت مبكر؛ لأن نتيجة العلاج تعتمد على البدء به مبكراً.
- الالتزام بمواعيد الأدوية وجرعاتها التي تصفها الطبيبة.
- إخبار الطبيبة عند الرغبة في إرضاع الطفل طبيعياً لتختار الأدوية التي لا تضر بالطفل.
- تحتاج بعض النساء لدخول المستشفى لتلقي العلاج والعناية اللازمة، وهذا القرار تتخذه الطبيبة حسب ما تراه من شدة الأعراض المرضية ودرجة تأثر الأم أو الطفل بها، وخاصة في حالة عدم وجود من يهتم بالمرأة ويساندها ويشرف على علاجها في البيت.
- لابد من الانتباه إلى تقوية علاقة الأم بالوليد والتأكد من عدم رفضها له، ويكون ذلك باتباع الخطوات التالية:

(١)www.3iny3ink.com/forum/t191048.html

- إرضاع الطفل طبيعياً كل ساعتين أو ثلاثة في مكان هادئ ووضع مريح لكل من الوالدة والرضيع، مع محاولة التطلع في عيني الطفل أثناء الرضاعة. وهذا ينطبق كذلك على الطفل الذي يتغذى على الحليب الصناعي.
- وضع الطفل بعد الرضاعة لينام في مكان هادئ، ومحاولة أخذ فترة من الراحة أثناء نومه.
- التحدث مع الرضيع ومناغاته من وقت لآخر.
- الطلب من الآخرين (الأب والأقارب) المشاركة في العناية بالمولود وإعطاء الأم فترات من الراحة.
- الخروج في نزهة بصحبة الطفل الوليد من وقت لآخر.
- التحدث مع الأطفال الآخرين لمنع غيرتهم من الطفل الوليد، وبيان حب الأم لهم جميعاً.

اكتشاف بالفئران يساعد على تفسير اكتئاب ما بعد الولادة

في دراسة طبية جديدة، اكتشف العلماء إلية في أدمغة إناث الفئران يُعتقد أنها تفسر حالةالاكتئاب التي تعتري بعض الأمهات عقب الولادة. ويؤمل من هذا الاكتشاف أن يساعد في تطوير علاجات أفضل لهذا المرض، حسب ما أورد بيان تلقته الجزيرة نت من معاهد الصحة القومية

أجرى الدراسة باحثان بجامعة كاليفورنيا بلوس أنجلوس، هما أسطفان مودي وجايمي مَغواير، بتمويل من معهد الصحة العقلية، ونشرت نتائجها قبل أيام بدورية "نيورون" المتخصصة.

استخدم الباحثان في المختبر فئرانا محورة وراثيا، بحيث لا تنتج بروتينا حيويا بالنسبة لعملية التكيف مع تقلبات هرمونات الجنس أثناء الحمل ومرحلة ما بعد الولادة.

يعتبر مدير معهد الصحة العقلية الدكتور توماس إنسَل هذه الدراسة أول فرصة تتيح للعلماء نموذجا (تجريبيا) مفيدا جدا في دراسة حالات الاكتئاب بعد الولادة.

تقلبات هرمونية ومزاجية تنحو الدراسة باتجاه إلية جديدة مرجّحة -تحديدا- في الدماغ، كهدف لأدوية جديدة ستطوّر لعلاج هذا الاضطراب النفسي، الذي يصيب حوالي ١٥% من النساء بعد ولادة أطفالهن.

يقول الدكتور مودي إنه عقب الولادة أظهرت إناث الفئران غير المنتجة لذلك البروتين (المشتبه في دوره بالية حدوث الاضطراب) سلوكيات شبيهة بالاكتئاب، فأهملت صغارها حديثي الولادة، ولكن لدى إعطائها عقارا يسترد لها وظيفة البروتين الناقص لديها تحسنت سلوكيات الأمومة عند هذه الأمهات، وانخفضت وفيات صغارهن.

وكان الباحثون قد اشتبهوا في ان الاكتئاب بعد الولادة ينجم عن تقلبات ملحوظة في اثنين من الهرمونات الإنجابية (الأنثوية)، هما أستروجين وبروجستيرون، وهي تقلبات مترافقة مع الحمل والولادة.

بيد أن تغيير وتبديل مستويات هذه الهرمونات تجريبيا أطلق اكتئابا لدى نساء أصبن سابقا بهذا الاضطراب، بينما بقيت الجذور الحقيقية للمرض لغزا غامضا.

تذبذب مستقبلات "غابا"

يشير الدليل إلى أن الهرمونين يمارسان تأثيراتهما على الحالة المزاجية عبر المنظومة الرئيسية للمرسال الكيميائي المثبط بالدماغ ويسمى نظام "غابا" (GABA) الذي يخفض النشاط العصبي ويساعد على تقنين وقت استجابات الخلايا العصبية.

اكتشف الباحثان أن أحد المستقبلات المكونة لنظام غابا، ويسمى الوحدة الفرعية "دلتا"، يتذبذب بوضوح في مرحلة الحمل وعقب الولادة في أدمغة إناث الفئران، ملمحين إلى أنه قد تكون له تأثيرات سلوكية محورية.

وللوقوف على ذلك، استخدما فئرانا تفتقد المورّث المسؤول عن هذه الوحدة الفرعية، ودرساها في أوضاع يمكنهما فيها استدعاء استجابات مماثلة لاكتئاب وقلق البشر.

وشأن الأمهات البشريات اللاتي يعانين "اكتئاب بعد الولادة"، كانت إناث الفئران المحورة وراثيا مثلهن أكثر كسلا وأقل سعيا للمتعة، مقارنة بغيرها. كما أنها تخلت عن صغارها ولم تؤمّن لها المأوى المناسب.

إستراتيجية الاستهداف[١]

هذا السلوك الشاذ لدى الأمهات تم عكس مساره، وتحسنت فرصة صغارها في الحياة، بعد أن عالج الباحثان هذه الحيوانات بعقار يسمى "ثيب" **(THIP)**، الذي

(١)www.kfary.com/articles.php?maincat=20&articles

يعمل على المستقبلات بطريقة تسترد وظيفتها بالتحديد رغم انخفاض عدد وحداتها الفرعية.يلفت الباحثان إلى أن اختلال وظائف وحدات مستقبلات "دلتا" الفرعية قد يعطل قدرة نظام "غابا" على التكيف مع تقلبات الهرمونات في مرحلة عقب الولادة البالغة الحرج. لذلك فإن استهداف هذه الوحدات الفرعية قد يكون إستراتيجية واعدة نحو تطوير علاجات جديدة لاكتئاب بعد الولادة.

الرياضة تعالج اكتئاب ما بعد الولادة[1]

أوضحت دراسة قامت بها الدكتورة امندا في استراليا مؤخراً في مجلة صحة المرأة (**J Midwifery womenws Health**) للدور الفعال والقوي للرياضة لمعالجة حالات الاكتئاب الذي يحدث للنساء بعد الولادة، وأفادت الدراسة ان رياضة المشي مفيدة لتفادي مثل هذه المضاعفات وتعتبر حالات الاكتئاب النفسي بعد الولادة من مشاكل الصحة الهامة وفي إحصائية شملت ٥٩دولة يقدر نسبة حدوث هذه الحالات بحوإلى ١٣%. وتحدث حالات الاكتئاب مباشرة بعد الولادة وخلال الستة الأسابيع الأولى بعد الولادة وقد تستمر لمدة سنة بعد الولادة وتحتاج هذه الحالات إلى المعالجة الفورية بواسطة استشاريي الأمراض النفسية وتناول العقاقير المثبطة لحالات الاكتئاب. حالات الاكتئاب خطيرة على إلام والمولود . ويعود السبب لحدوث هذه الحالات إلى الهبوط المفاجئ للهرمونات التي تحدث بعد الولادة بالإضافة إلى الاستعداد النفسي والاجتماعي للمرأة الحامل وكذلك وجود أمراض نفسية عائلية. وأثبتت الدراسة فوائد الرياضة في التغلب على هذه المشكلة النفسية الشائعة.

---

(٢) د.محمد بن حسن عدارforum.stop55.com/36549.html

الفصل التاسع

اكتئاب سن الياس

تقدم دراسة جديدة مساعدة في فك التشابك بشأن دور عوامل كثيرة في المساهمة في حدوث الاكتئاب في مرحلة انقطاع الطمث العابرة لدى النساء.

وقد أثبت البحث الجديد العلاقة بين الاكتئاب وبين مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية **perimenopause** ـ وهي مرحلة حدوث الدورة الشهرية بشكل غير منتظم، والتغير العشوائي في مستويات الهورمونات، واضطراب النوم، كذلك ولدى البعض حدوث الهبّات الساخنة غير المريحة. ومع ان الباحثين لا يزالون يجهلون الإجابات عن كل التساؤلات حتى الآن، فإن الدراسة التي أجريت في مدينة سياتل سوف تساعدهم.

وقد وجدت الدراسة: انه لا توجد علاقة مترابطة بين مستويات الهورمونات وبين الاكتئاب في مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية. ومع ذلك فإن عددا من العوامل الأخرى كان لها دورها أيضا.

الترابط

في عام ٢٠٠٦. أفادت «دراسة هارفارد حول المزاج والدورات»، أن واحدة من كل ست مشاركات لم يكن لديهن أي تاريخ مرضي في الاكتئاب، قد ظهرت لديهن أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما قبل سن الياس وانقطاع الطمث. وكانت النتائج مماثلة في «دراسة بنسلفانيا حول شيخوخة المبيض» الطويلة الأمد: فقد ظهر ان المشاركات اللواتي لم يكن لديهن تاريخ في الاكتئاب، ربما يتعرضن أربع مرات اكثر لحدوث أعراض الاكتئاب خلال مرحلة ما قبل سن الياس ، مقارنة بالسنوات التي تسبق تلك المرحلة. وإضافة الى تذبذبات الهورمونات، فقد دقق الباحثون في التأثير المحتمل للعوامل الفسيولوجية، والهبّات الساخنة وتأثيرها في النوم، والعيوب الجينية. وفي ٢٠٠٦، تعرفت دراسة صحة المرأة عبر الوطن» على عدد من التحورات

الجينية التي تزيد من احتمال حدوث أعـراض الاكتئـاب في مرحلـة مـا قبـل انقطـاع الطمث.

نتائج جديدة

وقـد نشرـ العلـماء في عـدد مـارس (ابريـل) ٢٠٠٨ مـن مجلـة «مينوبـوس» **Menopause**، بيانات من «دراسـة سـياتل حـول صـحة النسـاء في أواسـط العمـر». وعندما بدأت الدراسة في بدايات التسعينات من القرن الماضي، التي امتدت على فترة ١٥ سنة، كان اغلب المشاركات وعـددهن ٣٠٢ امـرأة، في أعـمار الثلاثينـات او بدايـة الأربعينات.

وسجلت النساء أعراض الاكتئاب، وتقويمـا خاصـا بالـدورة الشـهرية (للتعـرف على مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية)، كذلك أجبن عن أسئلة حـول حـدوث الهبّـات الساخنة لديهن. وقدم نصفهن تقريبا عينات منتظمة من البول لفحص الهورمونـات. كما قيّمت الدراسة أيضا نطاقا من العوامل الصحية والنفسية، منها تلك التي تتعلـق بمرحلة انقطاع الطمث الانتقالية ، العمر، والاكتئاب في فترات أخرى من الحياة.

وحلل البـاحثون هـذه العوامـل كـلا عـلى انفـراد، كـما حللـوا كـل تشـابكاتها المتنوعة. وأثبتت النتائج، ما توصلت إلىه الدراسات الأخرى التـي عـثرت عـلى علاقـة رابطة بين حدوث أعراض الاكتئاب وبين الفترة المتأخرة مـن مرحلـة مـا قبـل انقطـاع الطمث، اضطراب النوم، التوتر الحالى، وظهور الهبّات الساخنة. اما العوامـل الأخـرى التي ارتبطت بالاكتئاب فكانت توترات أحداث الحياة السلبية (الناتجة عـن مشـاكل في العلاقات مع الآخرين، العمـل، او الحيـاة الاجتماعيـة)، تـاريخ الاكتئـاب الحاصـلة بعد الولادة او الانتهاك الجنسي، ووجود تاريخ عائلي في الاكتئاب.

والنساء اللواتي لم يحملن الأطفال، والنساء اللواتي كن يتنـاولن عقـاقير مضـادة للاكتئاب، كنّ كذلك في خطر اكبر (للتعرض للاكتئاب). أما مؤشر كتلـة الجسـم فكـان له تأثير ضئيل جدا في حدوث الاكتئاب. وبالمقارنة مع النساء اللواتي حصلت

لديهن حالات اكتئاب قوية، فإن النساء اللواتي حدثت لديهن أعراض لحالات اكتئاب خفيفة نسبيا خلال مرحلة ما قبل انقطاع الطمث الانتقالية ، كن يشعرن بالتحسن مع تقدم العمر.

والأمر الذي أثار الدهشة، هو انتفاء أي علاقة ملموسة بين حدوث الاكتئاب وبين مستوى الهورمونات التي ترتبط نفسها مع مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، وأساسا الاستروجين **Estrogen**، أو الهورمون المحفز للحويصلات -**Follicle**

النتائج المترتبة [1] :ان نتائج هذه الدراسة، تجادل بأن اللوحة الخاصة بحدوث أعراض الاكتئاب خلال فترة ما قبل انقطاع الطمث، هي معقدة أكثر بكثير من التذبذبات الحاصلة في مستويات الهورمونات او الهبّات الساخنة. وقد تزيد عدة عوامل، ومنها الألم العاطفي السابق، وضع المرأة الهش الذي يعرضها للاكتئاب، خلال سنوات هذه الفترة. كما ان مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية تقدم بنفسها جملة من التحديات، فسلجية ونفسية.ويقول باحثو سياتل إن نتائجهم ينبغي ان تكون تذكيرا بأن المزاج الكئيب خلال مرحلة انقطاع الطمث الانتقالية «لا يعود فقط الى هذه المرحلة الزمنية من عمر المرأة، لكن ايضا الى التاريخ المتراكم للأحداث التي وقعت خلال حياتها». واحدى النتائج المترتبة تتمثل في ان علاج الاكتئاب لبعض النساء أثناء مرحلة ما قبل انقطاع الطمث، قد لا يتطلب استخدام الأدوية المضادة للاكتئاب فحسب، بل العلاج النفسي، الذي يمكنه المساعدة على علاج الصعوبات التي تمتد جذورها الى الماضي .

مخاطر إصابة المرأة بالاكتئاب تتزايدمع اقترابها من سن الياس كشفت دراستان علميتان أن مخاطر إصابة المرأة بالاكتئاب تتزايد بشكل حاد مع اقترابها من سن الياس أو انقطاع الطمث.

(١)www.aawsat.com/details.asp?section=١٥

وقامت إحدى الدراستين بقياس مستوى الهرمون لـدى ٢٣١امـرأة أمريكيـة في منطقة فيلادلفيا في فترة ثمانية أعـوام، ووجـدت أن احـتمال إصـابة المـرأة بالاكتئـاب النفسي تتزايد بسبب التغييرات الهرمونية التي تمر بها. وقالـت الباحثـة الـين فريمـان مـن كليـة الطـب في جامعـة بنسـلفانيا ومشـاركة في إحـدى الدراسـتين إن مسـألة الاكتئاب ليست نفسية مائة في المائـة. ورغـم أن معظـم النسـاء اللـواتي يـبلغن سـن الياس لا يعانين من الاكتئاب، فإن الدراسـتين أشـارتا إلى أن بعـض النسـاء قـد يكـن أكثر حساسية تجاه هذه المرحلة.

ووجدت الدراسة الصادرة في فيلادلفيا أن النساء اللواتي لديهن تاريخ بعـوارض متعلقة بما قبل الطمث مباشرة، أكثر عرضـة مـن غـيرهن للإصـابة بالاكتئـاب عنـدما يشارفن على مرحلة سن الياس .وقال الطبيب لي كوهين والمشرف على الدراسة التـي نفذتها كلية الطب في جامعة هارفارد، إنـه يجـب عـلى النسـاء وأطبـائهن المعـالجين عدم التقليل من أهميةالاكتئاب خلال المرحلة الانتقالية من دورة الطمث الطبيعيـة إلى مرحلة انقطاع الطمث. وقال كوهين "اللواتي تتطور حالتهن إلى الاكتئـاب بحاجـة ماسة للمعالجة" عبر العلاج النفسي والتخاطب مع مخـتص وتنـاول الأدويـة المضـادة للاكتئاب، أو العلاجين معا، مضيفا أن العـلاج بـالهرمون قـد يكـون مسـاعد في بعـض الحالات.

الفصل العاشر

اكتئاب ما بعد الطلاق[١]

يعد اكتئاب ما بعد الصدمة أكثر اشكال الاكتئاب انتشارا من بين الأشكال المختلفة للاكتئاب. فكل صدمة - أيا كان شكلها - تصيب الفرد، يظهر لها آثار اكتئابية بعد مرور فترة زمنية غير محددة، فقد تكون هذه الفترة قصيرة كأن تكون بعد شهر من الصدمة أو طويلة تمتد لسنوات.

ومشكلة هذا الشكل من الاكتئاب في أنه يأتي بعد فترة من وقت حدوث الصدمة، بحيث يجهل الفرد العلاقة بينه وبين الصدمة السابقة. ومن هذا المنطلق فإن حدوث الطلاق بين الزوجين ينتج عنه في بعض الأحيان. ولدى بعض من الناس اكتئاب لا يظهر إلا بعد فترة من زمن الطلاق. بل إنه في حالات كثيرة تجد أن الزوجة لا تتأثر كثيرا بحدوث الطلاق، وتجد أن من حولها أكثر تأثرا وحزنا منها لحدوث الطلاق.

لكن الذي يحدث بعد مرور فترة من الوقت، نجد أن أقارب تلك الزوجة المطلقة قد زالت عنهم آثار الصدمة، وبدأت تظهر - رويدا - آثار ذلك الطلاق، من خلال عدة مظاهر، من البكاء والانعزال، والتفكير الدائم في ذكريات تلك الفترة من الحياة الزوجية، خاصة تلك الأيام الجميلة وفترة شهر العسل.

ومهما كانت تلك الزوجة على صواب في حياتها الأسرية السابقة، وأن سبب الطلاق كان بفعل تصرفات الزوج، إلا أنه في الغالب تبدأ مظاهر الندم على التفريط في ذلك الكيان الأسري، وتبدأ تتزاحم الأفكار السلبية حول أي تصرف سلبي حصل منها؛ ما يزيد من ندمها وحسرتها.

---

(١)www.al-jazirah.com.sa/2007jaz/apr/27/rj3.htm

والملاحظ في هذا النوع من الاكتئاب أنه يصيب النساء أكثر من الرجال؛ لأسباب عديدة لعل من أهمها تعلق الزوجة بزوجها، وحاجتها الدائمة أكثر من الرجل للحب والعطف والأمن.

إن اكتئاب ما بعد الطلاق منتشر في جميع المجتمعات بنسب متفاوتة، يتحكم في زيادة نسبته أو انخفاضها درجة الحرية المتاحة للمرأة من حيث التصرف في حياتها الشخصية؛ لذا فإن المتوقع أن ترتفع النسبة في المجتمعات الإسلامية والعربية؛ لضيق نسبة الحرية الممنوحة للمرأة، بحكم التمسك بالدين والعادات والتقاليد. وحين أذكر هذه الحقيقة فلا يعني أني أدعو إلى إعطاء المرأة حرية مساوية للمرأة الغربية، بل إنني أطالب فقط بمنحها حقها من الحرية التي منحها لها ربنا سبحانه وتعالى.

إن اكتئاب ما بعد الصدمة عموما وما بعد الطلاق خصوصا لا يعد من الأنواع الخطيرة والمزمنة للاكتئاب خصوصا إذا أمكن تداركها منذ بداية ظهورها، فكلما كان العلاج مبكرا أمكن معالجتها والتخفيف من آثارها، ويعتمد هذا الأمر بعد توفيق الله على مدى تجاوب الفرد مع تعليمات وواجبات الأخصائي النفسي، وتطبيق ما يطلب منه على أرض الواقع.

وخلافا لكل ما سبق فإن هناك حالات تتعرض لاكتئاب ما بعد الصدمة ثم تتجاوزها دون الحاجة إلى زيارة الأخصائي النفسي، بينما هناك حالات تحتاج إلى تلك الزيارات حتى لا تتأزم الحالة، ويصبح علاجها صعبا إلى الحد الذي قد تصل في حالات قليلة إلى الإقدام على الانتحار . لقد أصبح من المعتاد في بعض الدول المتقدمة أن يلجأ الزوجان قبل اتخاذ قرار الطلاق إخصائي نفسي متخصص في القضايا الزواجية، وحتى بعد حصول الطلاق فإنهم يلجؤون إليه لتخفيف آثار الصدمة الناجمة عنه، لوعيهم بخطورة تلك الآثار، ولعلمهم بأن الطلاق في حد ذاته مؤلم للطرفين، وهو يشكل - في أبسط صورة - صدمة عاطفية؛ لأنه يأتي مخالفا

لأحلام وأماني سنين عديدة عاشها الفرد قبل الزواج لم تتحقق، وتوجت بانفصال دائم بين الزوجين.

الرجال أكثر عرضة للاكتئاب بعد الطلاق(١)

أكدت دراسة كندية أن الرجال أكثر عرضة للاكتئاب بعد انفصالهم عن زوجاتهم.

وأشارت الدراسة إلى أن الرجال المطلقين أو المنفصلين أكثر عرضة للإصابة بفترة اكتئاب من الرجال الذين يبقون مع زوجاتهم، حيث كانت النساء المطلقات أو المنفصلات أقل احتمالا بـ٣.٥ مرة للتعرض للاكتئاب من هؤلاء اللاتى ما زلن فى علاقة، وفقا لما اكتشفت الاحصائيات الكندية.

وطبقاً لما ورد بوكالة الأنباء الصينة " شينخوا"، أوضحت الدراسة أن هذه الاكتشافات تعتمد على بيانات جمعتها الأدارة الوطنية للمسح الصحي للسكان والتى نظرت فى عوامل الارتباط بينا الاكتئاب والطلاق.

(١)www.al-jazirah.com.sa/٢٠٠٧jaz/apr/٢٧/rj٣.htm

الفصل الحادي عشر

اكتئاب ما بعد السكتة الدماغية [1]

أفادت دراسة أن الإصابة بالاكتئاب أمر شائع بين الناجين من السكتات الدماغية على المدى البعيد، إلا أن قليلين منهم تلقوا علاجا لهذه الحالة.

ويقول سيانا بول رئيس فريق الباحثين بالمعهد الوطني لدراسات السكتة الدماغية في فكتوريا باستراليا وزملاؤه في دورية "ستروك" ان الاكتئاب بعد السكتة أو الجلطة الدماغية مرتبط بنوعية الحياة التي يعيشها المرضى، إلا أنه لا يعرف إلا القليل نسبيا بشأن انتشاره أو علاجه.

وأجرى العلماء أبحاثهم على ٤٤١ مريضا بعد مرور خمس سنوات على نجاتهم من سكتة دماغية ونصف الناجين تقريبا كانوا من الإناث متوسط أعمارهن ٧٤ عاما وجرى تقييمالاكتئاب في ٢٨٩ حالة باستخدام اختبار على أساس استبيان.

وحدد الباحثون الاكتئاب في ١٧% من المجموعة وكان ٢٢% فقط من مرضى الاكتئاب تلقوا علاجا مضادا للاكتئاب.

وأظهر ٢٨% من المرضى الذين تلقوا مضادات للاكتئاب أدلة على أنهم لا يزالون يعانون من المرض، واعتبر بول أن تعافي نسبة كبيرة يدل على أن مضادات الاكتئاب فعالة في علاج اكتئاب مرضى السكتة الدماغية.

الاكتئاب شائع بين الناجين من الجلطات الدماغية

دمشق : أظهرت دراسة جديدة أن الإصابة بالاكتئاب أمر شائع بين الناجين بعد السكتات الدماغية على المدى البعيد إلا أن قليلين يتلقون علاجا لهذه الحالة٠ ونقلت رويترز عن سيانا بول رئيس فريق الباحثين بالمعهد الوطني لدراسات السكتة الدماغية في فكتوريا باستراليا وزملائه قولهم في دورية ستروك ان الاكتئاب مرتبط

(1)www.kuwaitup.com/news3187.html

بالسكتة أو الجلطة الدماغيـة إلا أنـه لا يعـرف إلا القليـل نسـبيا بشـأن انتشـاره أو علاجه.

وأوضـح البـاحثون بعـد تحلـيلهم لبيانـات /٤٤١/ مريضـاً بعـد مـرور خمـس سنوات على نجاتهم من سكتة دماغية ونصف الناجين تقريباً كانوا من الإناث اللـواتي يبلغ متوسط أعمارهن/٧٤/ عاماً ان الاكتئاب وجد في /١٧/بالمئة من المجموعة بينما كان /٢٢/ بالمئة فقط من مرضى الاكتئاب قد تلقوا علاجاً مضاداً للاكتئـاب٠ وأظهـر /٢٨/ بالمئة من المرضى الذين تلقوا مضادات للاكتئاب ادلة على أنهم مـازالوا يعـانون من المرض.

وأشار الباحثون الى أن الناجين من السكتات الدماغيـة الـذين لا يعـانون مـن الاكتئاب يعيشون لفترة أطول ونوعية حياة جيدة عن أولئك المكتئبين.

وقالوا: بناء على ذلك فـإن تعلـيم الأطبـاء والنـاجين مـن السـكتات الدماغيـة وأسرهم بخطرالاكتئاب بعد السكتات الدماغية قـد يزيـد تعريفالاكتئـاب ويقـود الى علاج متطور.

الفصل الثاني عشر

اكتئاب ما بعد الصدمة

تتنوع الصدمات وتنقسم إلى كوارث طبيعية وكوارث من صنع البشرـ وتتعد ردود الأفعال للضغوط الواقعة على الفرد، وتختلف استجابات الأفراد لخبرة الصدمة اختلافاً كبيراً ويعتمد هذا الاختلاف على عدد من العوامل من أهمها ما يلي:

تتنوع الصدمات وتنقسم إلى كوارث طبيعية وكوارث من صنع البشرـ وتتعد ردود الأفعال للضغوط الواقعة على الفرد، وتختلف استجابات الأفراد لخبرة الصدمة اختلافاً كبيراً ويعتمد هذا الاختلاف على عدد من العوامل

١- ظروف الصدمة (نوعها – مدتها – الأشخاص).

٢- الفروق الفردية بين الأشخاص في الاستجابة للصدمة نفسها.

٣- طرق مواجهة المشكلات ومحاولة التغلب عليها أو الأنماط المميزة للتعامل مع المواقف الضاغطة.

- علامات وأعراض الصدمة على الفرد:

ينجم عن الحادث الصدمي علامات وأعراض على الفرد الذي تعرض لهذا الحادث وهذي العلامات والأعراض العضوية والانفعإلة والمعرفية والسلوكية:

١- الأعراض العضوية:

أ-العرق الزائد.

ب- نوبات من الدوار.

ج- ارتفاع ضغط الدم.

د- زيادة ضربات القلب.

هـ - التنفس السريع.

٢- الأعراض الانفعالية:

أ-الغضب.

ب- الأسى.

ج- الاكتئاب.

د- القهر.

٣- أعراض معرفية.

أ- اختلاط التفكير.

ب- صعوبة اتخاذ القرار.

ج- انخفاض التركيز.

د- خلل في وظيفة الذاكرة.

٤- العلاقات والأعراض السلوكية:

أ-اضطرابات الأكل.

ب- اضطرابات النوم.

ج- اضطرابات الملبس.

- **معدلات انتشار الحوادث الصدمية:**

عن النتائج اللافتة للنظر ما يذكره ميتشناوم في دراسته عام ١٩٩٩م، أن نسبة انتشار الجريمة في الولايات المتحدة الأمريكية يتراوح ما بين ٧٠% من الأفراد الذين تعرضوا لأحداث صدمية خلال حياتهم.وفي دراسة كيليا ترك على المرأة الأمريكية وجد أن نسبة ٧٥% من أفراد العينة ضحايا جريمة واحدة على الأقل، وقررت الغالبية أنهم تعرضوا لجرائم متعددة، وكانت معدلات الانتشار خلال الحياة كما يلي:

- **الكوارث الطبيعية وتوزيعها:**

الكـوارث الطبيعيـة مسـببات للصـدمة، ولا دخـل للإنسـان غالبـاً في حـدوثها ولا يسـتطيع نجنبهـا، ولقـد أفـادت التقـارير حـدوث مـا يقـارب مـن ٨٠٠٠ كارثـة طبيعيـة عـلى نطـاق العـالم بـين عـامي ١٩٦٧م – ١٩٩١م، وقتلـت هـذه الحـوادث أكـثر مـن ثلاثـة ملايـين شـخص، وأثـرت تـأثيرات سـيئة عـلى مـا يُقـارب ثمـان مئـة مليـون شـخص، ونـتج عنهـا أضرار اقتصـادية مبـاشرة تقـدر بثلاثـة وعشرـين بليـون دولار، وتكبـدت أكـثر الوفيـات خـلال هـذه الفـترة الـدول الأكـثر فقـراً وذات العـدد الأكـبر مـن السـكان، فحـدث ٨٦% مـن هـذه الكـوارث في الـدول الناميـة واسـتأثرت هـذه الـدول بـــ ٧٨% من الوفيات.

- **علاج اضطرابات الضغوط التالية للصدمة:**

١- العـلاج السـلوكي:وتـتلخص الافتراضـات النظريـة في العـلاج السـلوكي في أن اسـتجابة المـريض لـذكريات الحـوادث الصـدمية هـي التـي تنـتج المظـاهر الاولـة لاضـطرابات الضـغوط التاليـة للصـدمة، كـما افـترض أن الملامـح الثانويـة لهـذه الاضـطرابات تتسـبب بشـكل مبـاشر أو غـير مبـاشر في ردود فعـل المـريض لهـذه الـذكريات ومـن ثـم فـإن تـذكر المـريض للحـادث الصـدمي هـو بؤرة الاهتمام في المدخل السلوكي لعلاج هذا الاضطراب.

٢- **العـلاج بـالعجز**: ويعتمـد العـلاج بـالعجز عـلى تقـديم تخيّـل للحـادث الصـدمي الـذي واجـه المـريض، ويحـدث ذلـك بشـكل متكـرر حتـى الدرجـة التـي يصـبح فيهـا المنظـر الصـدمي غـير مثـير لمسـتويات مرتفعـة مـن القلـق ويعتمـد عـلى مـا يـلي:- التـدريب على الاسترخاء.- التدريب على التخيّل السار (المفرح).

العلاج الانفجاري.

العلاج السلوكي المعرفي:

ويعتمد على ما يلي:

١- إعادة تحديد الحادث حتى يكتسب معنى منسقاً في هذا العالم.

٢- إيجاد معنى فرض في هذه الخبرة.

٣- تغيير السلوك لمساعدة الفرد على منع الحادث من أن يعاود الحدوث.

٤- البحث عن المساندة الاجتماعية.

العلاج الجماعي:

يتضمن العلاج الجماعي كما يستخدم في علاج اضطرابات الضغوط التالية للصدمة، مجموعة من المرضى الذين يشتركون في الاضطرابات ذاته بالإضافة إلى المعالج بطبيعة الحال، وفيها مميزات من أهمها أنهم يشاركون بعضهم بعضاً الخبرات ذاتها، ويتقاسمون المشكلات عينها، ويقدمون سنداً انفعإلياً لبعضهم البعض.

اكتئاب ما بعد الصدمة قد يعدل الإحساس بالألم

و كشفت دراسة طبية جديدة أن محاربين قدماء مصابين باضطراب اكتئاب ما بعد الصدمة "بيتياسدي" أظهروا تراجعا في إحساسهم بالألم وعزت الدراسة ذلك إلى ان تغيرا طرأ على معالجة الألم.

وتعارضت نتائج دراسات سابقة بشأن الإدراك الحسي لـلألم بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة حيث أظهرت بعضها حساسية للألم بينما أظهرت أخرى العكس.

وشملت الدراسة الحالية التي نشرت نتائجها في دورية سجلات الطب النفسي العام ١٢ من المحاربين القدماء الذكور مصابين باكتئاب ما بعد الصدمة و١٢ آخرين للمقارنة من المحاربين القدماء أيضا لكن غير المصابين بهذا الاضطراب.

والتقطت صور للمخ أثناء تعريض أيادي عينة الدراسة من المجموعتين لدرجات حرارة مختلفة وسؤالهم بذكر معدل الألم الذي يشعرون به.

وأفاد الدكتور ألبرت جيوز من المستشفى العسكري المركزي في أوتريخت في هولندا وزملاؤه بأنه أثناء تعريض المجموعتين لنفس معدل درجة الحرارة ذكر المصابون باكتئاب ما بعد الصدمة أنهم تعرضوا لألم أقل على عكس أقرانهم من مجموعة المقارنة الأخرى.

وعلى نحو متشابه كانت درجات الحرارة التي أثارت نفس معدل الاحساس بالألم لدى المجموعتين أعلى بالنسبة للمجموعة المصابة باكتئاب ما بعد الصدمة عن المجموعة الأخرى.

وأثناء الاختبار اتضح ظهور نشاط متزايد أو متناقص في العديد من مناطق المخ المختلفة بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة مقارنة مع المجموعة الأخرى.

وأشار فريق البحث إلى أن كل مناطق المخ هذه مرتبطة بمعالجة الألم، وخلص إلى أن النتائج على وجه العموم تعكس تغيرا في اليات تنظيم الألم بالنسبة لمرضى اكتئاب ما بعد الصدمة.

الفصل الثالث عشر:

اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية [1]

تحدث أعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية فى الأسبوع المسبق لبدء فترة الطمث، وخلاله تشعر المرأة بالمزيد من الآلام الحادة التى تمضى عليها وكأنها فترة عذاب

العديد من النساء يتوقعن مجيىء الدورة الشهرية من خلال بعض الأعراض التى يشعرن بها، وهذه الأعراض تسمى بمتلازمة ما قبل الطمث **pms**، ولكنها تختلف عن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية الذى يسمى بـ **pmdd**.

فهناك نحو ٧٥% من النساء يعانين من متلازمة ما قبل الطمث، ولكن يوجد فقط ١٠% أو أكثرممن يعانون من اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية الذى يعد أكثر حدة وألما.

وعادة ما تحدث أعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية فى الأسبوع المسبق لبدء فترة الطمث، وخلاله تشعر المرأة بالمزيد من الآلام الحادة التى تمضى عليها وكأنها فترة عذاب، كما أنها لا تستطيع تأدية عملها بشكل جيد أو الأستمتاع بحياتها الشخصية، ثم بعد ذلك تختفى هذه الأعراض وتزول قبل بدء الدورة بأيام قليلة، وعندها تعود المرأة الى حياتها الطبيعية.

فالخبراء حتى الآن لم يتوصلوا الى الأسباب المؤدية الى حدوث متلازمة ما قبل الطمث أوالاكتئاب الذى يحدث قبله، ولكنهم يتوقعون أنه بسبب التغيرات الهرمونية التى تعد جزء أساسى من دورة عمل الطمث.

---

(1)www.zilfawi.com/vb/t41235.html

وقد أظهرت البحوث التى أجريت مـؤخرا وجـود علاقـة بـين أعـراض مـا قبـل الدورة الشهرية وانخفاض مستوى السيروتونين، فالسيروتونين هو المادة الكيميائية فى المخ والمسئولة عن التغيرات المزاجية للمرأة وايضا النوم.

واعراض اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية تشمل:

- الشعور بالحزن الشديد وفقدان الأمل وانعدام القيمة الذاتية
- الشعور بالتوتر أو القلق.
- التقلبات المزاجية والبكاء بسهولة.
- الشعور بالغضب وتعكر المزاج والعصبية الزائدة.
- فقدان القدرة على الأستمتاع بالأنشطة المعتادة.
- اضطرابات التركيز.
- الارهاق ونقص الطاقة.
- طغيان المشاعر أو فقدان القدرة فى السيطرة على الذات.
- الأعراض البدنية كانتفاخ الثدى والصداع وزيادة والوزن والأنتفاخ وأيضا آلام المفاصل أو العضلات

فالنساء اللاتى يصبن باكتئاب ما قبل الدورة الشهرية يشعرن بخمسة من هذه الأعراض على الأقل، وعادة ما تبدأ فى الزوال خلال الأيام الأولى من بدء الـدورة، فـأذا شعرتى بهذه الأعراض عليك التحدث الى الطبيب فورا، فهذا سيمكنه من تتبع حالتك ومن ثم تشخيص العلاج المناسب لها.

كيف يمكن الوقاية من اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية؟

للحد من تلك الأعراض ربما سيصف لك الطبيب بعض أو كل الآتى:

- مضادات الاكتئاب: فمضادات الاكتئاب هى الخيار الأوللعلاج اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية، وقد أبـدت ادارة الأغذيـة والعقـاقير الأمريكيـة موافقتهـا على ثلاث من هذه المضادات هم: **Sarafem**، **Paxil CR**، **Zoloft**.

- حبوب منع الحمل: التى يمكن أن تساعد فى عملية تنظيم الهرمونات.
- التمرينات الرياضية: فممارسة التمرينات الرياضية بانتظام يمكن أن تعمل على تحسين المزاج والحد من هذه الأعراض.
- التغيرات الغذائية: ففى الأسبوع المسبق للدورة عليك تناول المزيد من الكاربوهيدرات(كالحبوب الكاملة والخبز والبروتين)، وأيضا عليك الحد من الكافيين والسكر والملح وأيضا الكحوليات.
- المكملات الغذائية: فتناول فيتامين **٦B** ، فيتامين **E** ، الكالسيوم و المانجنيز يمكنهم العمل على الحد من تلك الأعراض، ولكن عليك التحدث الى الطبيب لمعرفة مدى استفادة جسمك بهذه المكملات من عدمه.
- المشورة: ويمكن أن تساعدك فى تعلم بعض الطرق لأكتشاف تلك الأعراض و من ثم التعرف عليها.

تحول في الجينات وراء اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية [١]

أوضحت دراسة أمريكية حديثة أن زيادة مخاطر الإصابة باكتئاب ما قبل الدورة الشهرية عند بعض النساء قد يكون مرتبطا بحدوث تحولات جينية محددة.

وقال الفريق الذي أشرف على الدراسة وهو من جامعة "نورث كارولاينا- تشاب هيل"، وخبراء من المعهد القومي للصحة العقلية في الولايات المتحدة الأمريكية، إن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية أو ما يعرف باسم **pmdd**، والذي يصيب نسبة من النساء، يتميز بحدوث نوباتمن الاكتئاب أو التوتر، بالإضافة إلى التهيج الشديد خلال النصف الثاني من الدورة الشهرية، ليؤثر ذلك في أداء المرأة وقدرتها على القيام بالمهام اليوم ية، كما قد يتسبب هذا الاضطراب بتأثر العلاقات الاجتماعية للأنثى، إلا أن هذه الأعراض تتراجع مع بدء الدورة.

(١) **www.gulfson.com/vb/f23/t35333 المصدر: نسيجها**

وكان العلماء في السابق يعتقدون أن هذاالاكتئاب مرتبط بحدوث تغيرات هرمونية خلال الدورة الشهرية، إلا أنهم لم يكن هناك تفسير واضح لزيادة احتمالية تأثر الحالة المزاجية لنساء دون أخريات بالتغيرات الهرمونية.

وتعد هذه الدراسة الأولى من نوعها التي تكشف عن العلاقة بين حدوث تحولات جينية واضطرابات المزاج المرتبطة بتغيرات في الغدد خلال الدورة الشهرية.

وشملت هذه الدراسة ٩١ امرأة جميعهن عانين من "اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية" في ثلاثة أشهر سابقة على الأقل، كما تألفت عينة الدراسة من ٥٦ امرأة لم يسبق لأي منهن أن أصيبت باضطرابات المزاج المرتبطة بالدورة الشهرية، ليشكلن بذلك مجموعة المقارنة، وقد تم جمع عينات الدم من كل من المشاركات بغرض إخضاعها لفحوص التحليل الجيني.

وأشارت نتائج التحاليل إلى اكتشاف أربعة اختلافات جينية، تواجدت في جين مستقبل **esr١**، وهو واحد من جينين اثنين مسئولين عن تصنيع مستقبل هرمون الإستروجين.

وطبقاً للبروفيسور "ديفيد روبيناو" عضو فريق الدراسة، فإن الدراسات أظهرت أن اكتئاب ما قبل الدورة الشهرية يتميز بحدوث حساسية بشكل غير طبيعي تجاه المركبات الستيرويدية مثل الإستروجين، وباعتبار أن مستقبل هرمون الإستروجين esr١ يمكن له أن يحفز بدء الأعراض في هذه الحالة، فإن لذلك المستقبل علاقة فسيولوجية واضحة بهذا النوع من الاضطرابات.

الباب الرابع
اكتئاب المواسم والمناسبات

الفصل الاول:اكتئاب الشتاء .
الفصل الثاني: اكتئاب الصيف.
الفصل الثالث: الاكتئاب الموسمي
الفصل الرابع : اكتئاب الربيع
الفصل الخامس: اكتئاب الاعياد .
الفصل السادس: اكتئاب العمل .

الفصل الاول

اكتئاب الشتاء [١]

يبدو ان الايام القاتمة للشتاء تشرع في ان تفعل فعلها في بعض الناس، بحيث ان الظلام يؤثر على مزاجهم. وفي أواخر التسعينيات عرفت الجمعية الاميركية لعلم النفس (**APA American Psychiatric Association**) طقس الشتاء الكئيب على انه «اضطراب موسمي فعال**seasonal affective disorder** «، وهذه العبارة اقترنت مع الحروف المختصرة لها بالانجليزية، وهي**SAD** ، التي تعني بدورها «الحزين .«ومن شأن العلاج بالضوء الذي يشتمل على الجلوس امام ضوء ساطع لمدة نصف ساعة يوميا، رفع المعنويات والمزاج قليلا بالنسبة الى بعض الاشخاص الذين يعانون من هذه الحالة. وبمقدور الادوية المضادة للاكتئاب ان تؤثر هي الاخرى، كما ان هناك دلائل، وبعضها قصصي ـ او روائي، ان الاشخاص الذين يعانون من **SAD** يشعرون بأنهم افضل اذا ما خرجوا الى الخارج اكثر وفتحوا ستائر نوافذهم وادخلوا نور الشمس الى داخل غرف معيشتهم واتخذوا خطوات لزيادة تعرضهم الى الضوء بشكل اجمإلي.

اسباب الاكتئاب في الشتاء

وقد افاد باحثون من جامعة تورنتو الكندية في دراسة لتفسير اسباب الاكتئاب في الشتاء بان هنالك صلة بين اكتئاب الشتاء الذي يصيب معظم الناس مع بداية الخريف وبين انخفاض مستوى مادة " السروتونين" في الجسم بحسب صحيفة "لو جورنال سونتيه" الفرنسيه. واوضح الباحثون ان مادة " السروتونين" هي(مادة امينية تولدها بعض خلايا الامعاء وتنتقل في الدم الى الانسجة) مسؤولة عن تنظيم المزاج

---

(١) بترا / www.manbaralrai.com/?q = node٦٣٩٣

والمشاعر وانخفاضها مسؤول عنا الاكتئاب والاضـطرابات النفسـية ويرتفـع مسـتواها بالدم في فصلي الصيف والربيع وينخفض في فصلي الشتاء والخريف .

مزاج شتوي

والاشخاص الذين يصابون بالاكتئاب يمـرون عـادة بحـالات مـن المـزاج السـيئ احيانا والجيد احيانا اخرى. من هنا فإن **SAD** يختلـف فقـط في ان تلـك التذبـذبات تتبع جدولا زمنيا، بحيث ان الاكتئاب يحل في الخريف ويدوم حتى الربيـع. وهنـاك ايضا نسخة صيفية للاضطراب هذا لكنها تؤثر في اشخاص قلائل جدا .والمعانون مـن **SAD**يصابون بالاكتئـاب ايضـا في اوقـات اخـرى مـن السـنة، لكـن التعريـف الـذي وضعته **APA** ينص على ان الحالات الموسمية، او الفصلية يزيـد عـددها بكثـير عـن الحالات غير الفصلية. من هنا فإن التشخيص يتطلـب سـنتين بكـاملهما مـن دون اي حالات لا علاقة لها بالفصول. كما يواجه اطباء النفس المهمة الصـعبة في الفصـل بينـا الاكتئاب النفسي الذي قد تسببه الحوادث التي تحصل بانتظام في خريـف كـل عـام واوائل الشتاء لدى بدء المدارس، وفصـل او موسـم البطالـة، بـين الاكتئـاب الـذي لـه علاقة بالفصل ذاته.

وغالبا ما تجرى مقارنة النسـخة الشـتوية مـن **SAD** بالسـبات الشـتوي حـين يفتقر الاشخاص الى الطاقة اللازمـة وينـامون سـاعات اطـول مـن المعـدل الطبيعـي ملتهمين الحلويات والاطعمة النشوية بحيث تزداد اوزانهم. وقد ينسحبون ايضا مـن الحياة الاجتماعية ويجـدون صـعوبة في التركيـز. وبعضـهم يصـف شـعورا بالثقـل في الاطراف (السـاعدين والسـاقين). وهـي حالـة تـدعىالاكتئاب الشـاذة التـي لا تقـترن بالفصول ولها اعراض مشابهة.

ويجادل الخبراء ما اذا كانت هذه العلاقة العرضية قد جرى اثباتها، لكن هناك بالتأكيد دلائل محيطية تقول ان النقص في اشـعة الشـمس في الشـتاء مـن شـأنه ان يسبب .SAD ولعل الحقيقة القائلة ان العلاج بالضوء هو احدى القرائن على وجـود مثل

هذه العلاقة. واظهرت القرائن الوبائية ان **SAD** هو اكثر شيوعا ويدوم فترات اطول في الاماكن المرتفعة .

ويعتقد الدكتور نورمان روزينثال الطبيب النفسي في المركز الطبي التابع لجامعة جورجتاون في اميركا ومؤلف كتاب «اكتئاب الشتاء»، الذي كان من بين الاوائل الذين وصفوا حالات**SAD** ، ان السبب الرئيسي قد يكون عدم الحساسية الى الضوء .واغلبية الناس تمر في فصل الشتاء بصورة متساوية نسبيا نظرا الى ان التعرض للانارة الداخلية للمنازل يساعد على موازنة النقص في الضوء الطبيعي. لكن الانارة الداخلية هذه قد تكون ضعيفة جدا بالنسبة الى الذين يعانون من**SAD**. نقص الضياء.

ولكن كيف يؤثر النقص في الضوء على امزجتنا ونفسياتنا سؤال سيبقى مفتوحا؟ فالضوء بالطبع هو منبه للنظر، وهو يحرض الخلايا في الشبكية الواقعة في خلفية العين التي تقوم بإرسال الاشارات الى الدماغ الذي يقوم بانتاج الصورة المرئية. لكن هناك مسالك عصبية من الشبكية الى الاجزاء الاخرى من الدماغ بما في ذلك نواة **suprachiasmatic**التي هي جزء من «الوطاء» (**hypothalamus** «ما تحت السرير البصري) الذي يساعد على وضع العديد من اساليب علاجنا النفسي (النوم، حرارة الجسم) قيد التداول على مدى دورة ٢٤ ساعة. لذلك استنادا الى احدى النظريات، فان الاشخاص الذين يعانون من**SAD** ، والذين فقدوا التأقلم مع الساعات البيولوجية يفيقون نشطاء عندما تقوم مؤقتاتهم الداخلية بتوجيه من نواة **suprachiasmatic** بدلا من البقاء في السرير.

ولهذه النواة يد في تنظيم الـ«ميلاتونين **melatonin** «وهو الهورمون الذي تفرزه الغدة الصنوبرية عندما يحين الظلام. لذلك قد يكون من الممكن بالنسبة الى المعانين من SAD انهم يقومون بإنتاج كمية كبيرة من الـ«ميلاتونين» في الشتاء، او قد يصبحون حساسين جدا لتأثيراته.

وثمة نظرية اخرى وهـي ان نقـص الضـوء او عـدم الحساسـية لـه قـد يعرقـل الاسـاليب الدماغيـة التـي تتـأثر بالـ«سـيروتونين **serotonin**والـ«دوبـامين « **dopamine**وهـــما مادتــان كيميائيتــان تلعبــان دورا في تنظــيم امزجتنــا. وقد يكون من الممكن ايضا ان الاجزاء الاخرى مـن الـدماغ والجسـم تشـترك ايضـا في العمليـة الحيويـة لحفـاظ الوقـت والـزمن، بحيـث انـه حتـى ولـو قامـت نـواة **suprachiasmatic**والتركيبات الاخرى التي لها علاقة بالتزامن والتأقلم مـع الشـتاء، فإن هناك ما يتعدى فعلها وتأثيرها، بحيث يبقى الاشخاص المصابون خـارج مفعولهـا او نطاقها.

وترجع الدراسات الخاصة بعلاج الضوء الى الثمانينات من القـرن المـاضي، غـير ان غالبيتهـا كانـت صـغيرة او قصـيرة او مخطئـة في العديـد مـن النـواحي. بيـد ان الباحثين الذين قاموا بتحليلات شاملة وجدوا ان ٢٠ فقط من اصل ٦٤ دراسة نشرت، تفي بمقاييسـهم. وحتـى الاستقصـاءات الدقيقـة واجهـت مشـكلة تتعلـق بـالاقراص الوهمية التي هي من الاساسيات في اي دراسة. ومع ذلـك بقـي هنـاك» الكثـير مـن القمح بين التبن»، كما يقولون، للقول بأمان ان العلاج الضـوئي قـد يسـاعد الاشـخاص الذين يعانون من **.SAD** واكتشفت اغلبية الدراسات ان العلاج الضـوئي هـذا فعـال اكثر في فترة الصباح بدلا من ساعات النهار المتأخرة.

علاج ضوئي: اقرت المجموعات المهنية والوكـالات الحكوميـة اسـتخدام العـلاج الضوئي .وبالأمكان الشروع به تدريجيا لكـن اغلبيـة الدراسـات اشـارت الى ان الـذين يعانون من **SAD** بحاجة الى ٣٠ الى ٤٥ دقيقة من التعرض الى مصدر ضوئي بقوة ١٠ الاف لو يوميا، لكي يكون العلاج مؤثرا. واللو هو وحـدة قيـاس الضـوء تعـادل كثافـة التدفق الضوئي. و١٠ الاف لوهي بشدة الشعاع الشمسي عند الفجر

تبدو بعض علب الضوء لمعالجة **SAD** كمعدات طبية في حين يبدو بعضها الآخر كالمصابيح التي توضع على الطاولة. وتتراوح الاسعار بعد نظرة سريعة على الانترنت بين ١٠٠ و٢٠٠ دولار.

وفي اغلبية المنازل عند المساء تكون الانارة بقوة ٣٠٠ الى ٥٠٠ لو هو الحد الطبيعي. والتعرض الى الضوء الساطع قد سبب بعض القلق في ما يتعلق بتلف العين. وتقوم بعض الشركات ببيع علب ضوئية لا تبث الضوء في الجزء الازرق من الطيف الضوئي، نظرا لانه يعتقد ان الضوء الازرق هو الاكثر ضررا على شبكية العين. في حين يقوم البعض الاخر ببيع معدات تستخدم اضواء الصمام الثنائي المصدر للضوء **LED**التي يمكن معايرتها لبث الضوء في مدى الطيف الذي تعتقد الشركات انه اكثر فعإلية في اعادة ضبط الايقاع، او الوتيرة اليوم ية.

وعلى الرغم من ان احتمالات الاصابة بتلف العين لا يمكن استبعادها كليا، الا ان الدراسات التي نشرت حتى الان لم تجد اي سبب كبير يبعث على القلق. ويقول اغلبية الخبراء ان اضواء الفلورسنت العادية طالما انها مجهزة براشح للاشعة ما فوق البنفسجية فهي امينة وفعالة. وتشمل التأثيرات الجانبية صداعا وارهاقا للعين. كما كانت هناك تقارير متنوعة ذكرت ان التعرض الى الضوء يسبب الهوس الخفيف. قد اختبر العلاج الضوئي للعديد من الحالات الاخرى مثل «التقيؤ عمدا للبقاء في حالة النحافة الشديدة) «بوليميا نيرفوزا) التي تتداخل احيانا معSAD ، والاكتئاب التي تعقب الولادة، ومرض الرعاش العصبي (باركنسون).

مضادات الاكتئاب

والعلاج الضوئي قد يستغرق وقتا ويتطلب بعض النظام، اذ توجب على الاشخاص الجلوس امام هذه الاضواء فترة من الوقت. لكن الادوية المقاومة للاكتئاب هي اكثر من مناسبة. وفي عام ٢٠٠٦ اقرت وكالة الاغذية والعقاقير الاميركية «ويلبيوترن **Wellbutrin** «وهو صنف من «بيوبروفن» كعلاج لـ

وجاء هذا الاقرار اعـتمادا عـلى دراسـات متعـددة اظهـرت ان العقـار **SAD.** نافع في منع اعراض **SAD** اذا شرع في تناوله في الخريف قبل ظهور الاعراض.

وكان عدد من الدراسات قد اظهر ان عقار "فلوكسيتاين" **fluoxetine** بروزاك **Prozac**و«سيرترالاين **sertraline** «والعقاقير الاخرى الانتقائية المانعة للاكتئاب من زمرة «مانعـات سـيروتونين ريبيوتيـك **serotonin reuptake inhibitor (SSRI)** « قد تساعد مرضى **SAD.** وافاد الباحثون الكنديون ان نتائج التجارب التي اجريـت في عام ٢٠٠٦ اظهـرت ان «فلوكسـيتاين «والعـلاج الضـوئي هـما فعـالان بشـكل متسـاو بنسبة ٦٧ في المائة. والاشخاص الذين يتناولون الـ«ميلاتونين» لعلاج الارق الناجم عن الرحلات الجويـة الطويلـة (جيـت لاغ) قـد يكـون مفيـدا لعـلاج **SAD** ايضـا. وافـاد باحثون من ولاية أوريغون في الولايات المتحـدة ان تنـاول اقـراص «ميلاتـونين» بعـد الظهر يساعد بعض مرضى **SAD** عن طريق اعادة ضبط ساعاتهم البيولوجية.

واذا كان الضوء هو العلاج لتخفيـف آثـار **SAD** فلـماذا لا يجلـس المعرضـون إليه داخل منازلهم في مواجهة نسخة صناعية منـه؟ وهـذا هـو السـؤال الـذي كـان يطرحه الباحثون السويسريون في التسـعينات عنـدما صـمموا اختبـارا يقـوم بمقارنـة ساعة من المشي كل صباح بالجلوس امام علبة ضوئية لمدة نصـف سـاعة. وربمـا كـان النشاط البدني، وليس التعرض الى الضوء الخارجي هو الذي قام برفع المعنويات، كـما ان الضوء الذي استخدم في الدراسـة وكـان بقـوة ٢٨٠٠ شـمعة كـان اقـل شـدة مـن الضوء المستخدم اليوم بقوة 10000 شمعة.

واولئك الذين يعتقدون ان SAD مرتبط بمشكلة الايقاع، او الوتيرة اليـوم يـة، يعتقدون ان الحل هو في اعادة ضبط الساعة البيولوجية عن طريق ظهور الضوء في الصباح. ومع ذلك فان الدراسة السويسرية هي تذكير بأن التعرض الى الضوء في

الاوقات الاخرى من النهار قد يساعد بعض الـذين يعـانون مـن**SAD** ، خاصـة ربمـا اولئك الذين يعانون من حالات خفيفة منه.

يبقى القول اخيرا ان من بـين العبـارات الاخـيرة التـي نطـق بهـا اديـب المانيـا الراحل غوتيه قبل وفاته، كطلب من الذين التفوا حوله، هي «رجاء مزيدا من النور.

الاكتئاب الشتوي.. يظهر في الخريف وينتهي بحلول الربيع.

الأشخاص الذين يتعرضون أكـثر مـن غـيرهم للاكتئـاب الشـتوي تظهـر لـديهم أعراضه كل عام في العادة، ابتداءً من الخريف؛ لتزداد في التراكم خلال أشهر الشتاء.

حزن وخمول

ومثله مثل أنـواع الاكتئـاب الأخـرى، فـإن الاضـطراب الموسـمي الفعـال يولّـد الحزن، والخمول، والإجهاد، وفقدان الاهتمام في الناس الآخرين وفي الأعـمال الأخـرى، وتدنّي التركيز، والانزعاج. إلا ان الاكتئاب الشتوي يقـود أيضـاً إلى زيـادة فـترة النـوم، وزيادة الأكل، في حين تؤدي انواع الاكتئاب الأخرى إلى الأرق وفقدان الوزن. ويختفي الاكتئاب الشتوي، حتى إن لم تتم معالجته، بحلول الربيع. إلا أنه قد يُخلّف الشخص بديناً متغير الشـكل. والعـلاج يـوفر الفائـدة. وهنـاك عقـار واحـد هـو «بـابروبيون» **bupropion Wellbutrin** أجيز استخدامه لعلاج «الاضطراب الموسمي الفعال» إلا أن عقاقير **SSRI** المصنفة ضمن عائلة «بروزاك»، والأدويـة الأخـرى لعـلاج الاكتئـاب، فعّالة أيضاً. ونمط الحياة الصحي، الـذي يشـمل إجـراء الـتمارين الرياضـية بانتظـام، والنظام الغذائي الجيد، والعلاقات الاجتماعية القوية، من الأمور المساعدة جدًّا.

العـلاج الضـوئي بمقـدوره المسـاعدة أيضـاً، فالـذهاب إلى منـاطق جنوبيـة، أو التعرض لإنارة صناعية أو المشي في أوقات النهار.. كلها مساعدة..

الفصل الثاني

اكتئاب الصيف (١)

اذا استيقظت فى الصباح وانت تشعر بالاكتئاب، فإنك فى الغالب لست الوحيد الذى يتولد لديك هذا الشعور. فعلى الارجح انك تمر بشيء ما ناضل الخبراء لسبر غوره ألا وهو حالة الشعور بالاكتئاب فى فصل الصيف. ولكن بالنسبة للبعض فإن هذه المشاعر بالياس تتجاوز مجرد الحالة المزاجية السيئة البسيطة او حزن لايمكن تفسيره ، وتتحول الى اكتئاب حقيقي يصل حتى الى درجة التفكير فى الانتحار . وتشير الارقام من دول تقع فى النصف الشمالى من الكرة الارضية ان شهرى أيار/مايو و حزيران/يونيو هما الشهران اللذان يشهدان ذروة حالات الانتحار حيث ان نسبة الاشخاص الذين ينتحرون فى هونج كونج خلال هذين الشهرين تكون اكبر بما يتراوح ما بين عشرة الى ١٤ فى المئة من اى وقت اخر من العام.

وعلى النقيض، فان الفصل الذى يشهد انخفاضا فى حالات الانتحار هو فى الفترة من شهر كانون اول /ديسمبر وحتى شهر كانون الثانى /يناير ويعزو الخبراء الانخفاض فى حالات الانتحار الى ان حلول عيد الميلاد /الكريسماس/ بسرعة بعد الاحتفالات بالعام الصينى الجديد يجعل معنويات الاشخاص مرتفعة ويساعدهم على الاتصال مع احبائهم. وفى نصف الكرة الجنوبى ، فان ذروة حالات الانتحار تحدث فى الفترة من شهر تشرين الثانى / نوفمبر وحتى شهر كانون اول /ديسمبر ، وهذان هما الشهران اللذان ياتيان فى اوائل فصل الصيف.

وهذه الظاهرة حيرت العلماء المتخصصين فى مجالات المخ البشرى وعلم النفس منذ سنوات. وعلى ضوء ان الايام الكئيبة للشتاء مرتبطة بالتدهور فى الحالة

---

(١)www.arababts.com/vb/showthread.php?t=1935

المزاجية ، الا يجعل هذا من المعقول ان تبلغ حالات الانتحار ذروتها فى ذلك الوقت؟

ووفقا لما ذكره الدكتور بول يب سيو فاى ، مدير مركز الابحاث والوقاية من الانتحار فى جامعة هونج كونج ، فان شهرى ايار/مايو وحزيران /يونيو كانا منذ فترة طويلة الاشهر الاكثر بؤسا فى هونج كونج.

وقال " قد يرجع ذلك الى تاثير الموسم ، وتغيير الطقس. فالطقس يكون رطبا ومتقلبا . بعض الاشخاص يشيرون الى التحول من الربيع الى الصيف الذى يتأثر به كثيرا الاشخاص العرضة للاكتئاب .

واثبت مسح اجرى فى عام ٢٠٠٥ فى فنلندا صحة هذه النظرية حيث اشار الى ان التغيرات فى الضوء ودرجات الحرارة تحدث خللا فى الساعة البيولوجية للانسان مما يؤدى بدوره الى محاولات الانتحار مع تقلب الفصول.

وبالمثل توصل باحثون فى عام ٢٠٠٥ فى بريطانيا الى النتيجة التى مفادها ان المناخ قد يكون السبب وراء ارتفاع حالات الانتحار الموسمية فى شهر ايار/مايو.

وقالت مجموعة برايورى ، وهى تقدم خدمات فى مجال الصحة العقلية فى اوروبا ، انه على الرغم من أن زيادة مستوى ضوء الشمس يساعد على مقاومة الشعور بالاكتئاب من خلال افراز مادة سيروتونين ، وهى مادة كيماوية تعطى شعورا بالسعادة ، فى المخ، الان انها تولد موجة من الطاقة تدفع الناس الى اتخاذ اجراء.

الفصل الثالث

الاكتئاب الموسمي[1]

الاكتئاب الموسمي أو ما يسمى بالاضطراب الانفعإلى الموسمي، هو عبارة عن حالة اكتئاب مرتبطة بنقص النور الطبيعي أي ضوء النهار خلال فصلي الخريف والشتاء.

بدخول فصل الشتاء يمكن أن تتضاءل كمية النور المتاحة لتصل إلى ٢٠٠٠ لوكس (وحدة قياس الإضاءةlux) وذلك مقارنة بـ ١٠٠٠٠٠ لوكس خلال أيام الصيف المشمسة.

وتقدر نسبة المعرضين للإصابة بهذا النوع من الاكتئاب ب ٣ ٪ إلى ٨ ٪ من السكان البالغين في النصف الشمإلى للكرة الأرضية ، ومعظمهم من النساء، أما بالنسبة للأطفال والمراهقين فإنهم نادرا ما يتأثرون بذلك.

الأعراض

١ – حالة من التعب المزمن ونعاس أثناء النهار .

٢ – فرط التهيجية أو الحزن وفقدان الاهتمام وغياب روح المبادرة .

٣– اضطرابات في التركيز.

٤ – انخفاض الرغبة الجنسية.

٥ – حاجة مفرطة للنوم .

٦ – زيادة الشهية مما ينتج عنها حدوث زيادة في الوزن أحيانا كلما ابتعدنا أكثر عن خط الاستواء كلما ارتفعت نسبة الأشخاص المصابين بهذا النوع من الاكتئاب.

---

(١)www.aawsat.com/details.asp?section=٦٥...١

تنبيهات ضرورية:

١. اذهب خارج البيت للتمتع بالضوء الطبيعي لساعة واحدة في اليوم على الأقل.
٢. افتح النوافذ للسماح بتسرب أكبر كمية ممكنة من ضوء الشمس داخل المنزل.
٣. مارس نشاطا بدنيا في الخارج.
٤. يعتقد أن استهلاك الأسماك الغنية بأوميغا-٣ (سمك السلمون والماكريل والسردين ، الخ.) يمكن أن يساعد على تجنب الإصابة بالاكتئاب الموسمي.

العلاج:

العلاج الطبي

• **العلاج الضوئي:** وذلك بالتعرض لمدة ٣٠ دقيقة يوميا لضوء مصباح ذو كثافة ضوئية تقدر بـ ١٠٠٠٠ لوكس، ومن المستحسن أن يتم ذلك خلال النهار.

الأعراض الجانبية ومضادات الاستعمال

قد يتسبب العلاج الضوئي في الصداع، وكما يمكن أن يلعب دورا تلطيفيا فإنه قد يتسبب كذلك في حدوث اضطرابات أخرى.

من الآثار السلبية الأخرى للعلاج الضوئي إمكانية تسببه في حدوث أوجاع بصرية أو أي مشاكل أخرى في العين.

إن المسنين والأشخاص الذين يخضعون لعلاج ضد الزرق، أو يتناولون اللثيوم (معدن قلوي) هم الأكثر تعرضا لمخاطر العلاج الضوئي.

- المحاكاة المصطنعة للفجر: استعمال مصباح قادر على إحداث ظروف طبيعية للاستيقاظ وذلك بمحاكاة ضوء بزوغ الشمس.

- الأدوية: تعتبر مضادات الاكتئـاب مثـل (بـروزاك أو سيلكسـا و زولافـت) فعالة لا سيما إذا كانت الأعراض شديدة الوضوح.

العلاج النفسي[١]:

- اعتماد المنتجات الصحية الطبيعية و العلاج التكميلي.
- ممارسة تمارين بدنية.

ملاحظة: لقد أثبتت المنتجات الصحية الطبيعية والعلاجات التكميليـة نجاعـة كبيرة على عكس الأدوية وذلك حسب ما تثبته عديـد الدراسـات وحسـب مـا تؤيده بعض المنظمات العالمية شأن المنظمة العالمية للصحة واللجنـة الألمانيـة E.

المصادقة على أول دواء لعلاج الاكتئاب الموسمي

صـادقت إدارة الغـذاء والـدواء الأمريكيـة **FDA** عـلى ويلبـترين اكـس ال **Wellbutrin XL** (بيبروبيـون هيدروكلوريـد **bupropion HCL extended release tablets)** لاستخدامه في الوقاية من حالات الاكتئاب الكبير لـدى المـرضى الـذين تعرضـوا للاضـطراب العـاطفي الموسـمي (**seasonal affective disorder SAD)** ، وقد سبق وأن صودق عليه في علاج الاضطرابالاكتئابي الكبير.

يتصف الاضطراب العاطفي الموسـمي بحـوادث متكـررةمن الاكتئـاب الكبـير والتي تتزامن مع التناقص الموسمي لضوء النهار خلال فصلي الخريـف والشـتاء. قـد تستمر حالات الاكتئاب لمدة ٦ أشهر. ومع أن مـرضى الاضـطراب العـاطفي الموسـمي قد يعانون من حـوادث الاكتئـاب في أي وقـت خـلال العـام، إلا أن تشـخيص المـرض

---

(١) ab.maktoob.com/group/viewForum٧as١٦٨٣٧٣htm. ترجمة عن الفرنسية / رفيقة بنت على منتصري

يتطلب أن يكون عدد الاضـطرابات العاطفيـة الموسـمية أكـثر بشـكل ملحـوظ مـن الاضطرابات العاطفية غير الموسمية خلال حياة الفرد .

تُعرَف حالةالاكتئاب الكبير بظهور خمسة أعراض أو أكثر مـن أصـل ٩ أعـراض جوهرية للاكتئاب الكبير واسـتمرار وجودهـا لمـدة أسـبوعين عـلى الأقـل، يشـترط في عملية التشـخيص أن يكـون أحـد الأعـراض الخمسـة إمـا المـزاج الكئيـب أو فقـدان الاهـتمام بالنشـاطات. تتضـمن تعلـيمات الـدواء تحـذيرات هامـة في فقـرة خاصـة تتحدث عن الخطورة الناتجة عن التفكير بالانتحـار والميـل إلى الشرـوع فيـه خاصـة لـدى الأطفـال الـذين يتنـاولون الأدويـة المضـادة للاكتئـاب، لـذا ينبغـي أن يُصرـف **Wellbutrin XL** للمرضى الذين تم التأكد من تشـخيص حـالاتهم بدقـة عـلى أنهـا اضطرابالاكتئاب الكبير. كما ينبغـي عـلى الطبيـب والمـريض تقيـيم الفوائـد المرجـوة والمخاطر المحتملة للدواء قبل الشروع بتناوله لعلاج الاضطراب العاطفي الموسمي.

الحرمان من النوم علاج للاكتئاب الموسمي[1]

الحرمان من النوم بدأ يستخدم كنوع من العلاج ضدالاكتئاب الموسمي الـذي يبدأ عند دخول الربيع أو الخريـف. ويتركـز اسـتخدام هـذا العـلاج في البلـدان التـي تغطيها الغيوم ويغمرها الضباب لفـترات طويلـة مـن النهـار حاجبـاً ضـوء الشـمس معظم أيام السنة. حيث هناك نوعان من الحرمان مـن النـوم: حرمـان النـوم الكـلي: وتتراوح هذه المدة بين ٢٤ إلى ٣٦ ساعة من دون نوم، يُسمح بعدها للمريض بـالنوم قدر ما يشاء.حرمان النوم الجزئي: قد يكون الحرمان في أول الليـل لمـن ينـامون بـاكراً وقد يكون من الفجر حتى الصباح لمن ينامون متأخراً. وقد بدأ حديثاً استخدام علاج الحرمـان مـن النـوم لكـل انـواع الاكتئـاب مثـل اكتئـاب مـا بعـد الـولادة، اكتئـاب الشيخوخة.

---

(١) www.lahaonline.com/index.php?option...id

الفصل الرابع

اكتئاب الربيع

في الربيع يتغير حال الطبيعة حيث تتوهج وتشع بالدفء وكل ذلك يصل إلى مخ الإنسان فيزداد نشاطا ويقظة. ويترتب على ذلك زيادة حدة لإدراك للمثيرات المختلفة، فتنشط الذاكرة في تسجيل الأحداث واستدعائها، وينشط التفكير في الربط بين الأحداث والمعلومات وفي توليد الأفكار المختلفة، تصبح مشاعر المرأة مرهفة سواء في اتجاه السرور أو اتجاه الحزن .

ولكن أحيانا يزداد النشاط العقلي للمرأة بصورة لا يمكن لا لياتها الدفاعية التعامل معها فينفرط عقد الأداء العقلي وتناسقه لدى المرأة ويشذ عن المنطق المألوف ويدخل بها إلى دائرة المرض، وهذا ما نلاحظه من زيادة حدوث مرض الهوس مع دخول فصل الربيع، ويتميز هذا المرض بزيادة اليقظة وقلة النوم لدرجة تصل إلى التشتت الذي يترتب عليه سوء الفهم وخلط الخبرات السابقة.

هذا ومن جانب آخر، فإن تعريض الجسم للضوء الطبيعي أي ضوء النهار بكثرة هو أحد أفضل الطرق للقضاء على أعراض الإنهاك والتعب والاكتئاب المرتبطة بفصل الربيع.

وقالت أورسولا سليربرج من اتحاد الصيادلة الألمانية، إن "الضوء يحسن المزاج نظرا لأنه يحد من إفراز هرمون ميلاتونين الذي يسبب النعاس". وأضافت "هذا أحد الأسباب التي تجعل الكثير من الأشخاص يبدون في صحة جيدة بعد عودتهم من عطلة تزلج". ووسيلة أخرى لتقليص أعراض التوتر هو أخذ حمام ساخن وبارد. وتوصي سليربرج "ببدء أول ثلاث دقائق بأخذ حمام دافئ ثم نصف دقيقة من المياه الباردة".

وأضافت، أنه يتعين تكرار ذلك مرتين أو ثلاث مرات ثم أخذ حمام بارد في نهاية الأمر، مشيرة إلى أن أخذ حمام بخار (ساونا) يأتي بتأثير مماثل. وتحذر الخبيرة من

أن تناول القهوة أو الشاي له تأثير منبه لا يطول مفعوله كثيرا ويلي ذلك شعور بالإرهاق أكثر من الأولحتى. هذا ومن جانب آخر، ذكرت إحدى الإحصاءات الصحية الفرنسية أن ما يقرب من ٤٠ في المائة من الفرنسيين يصابون بالإعياء عند تغير الفصول.

وأشارت مجلة "الصحة" الفرنسية إلى أن فيتامين "ب٦" يفيد في تقوية جهاز الدفاع المناعي إضافة إلى مشاركته في تخليق هرمون "السيروتونين" الذي يعرف بهرمون السعادة أما فيتامين "ب٩" أو حامض الفوليك فهو يلزم لإنتاج الأدرينالن والدوبامين الضروريين للمخ لأداء وظائفه وتنشيط قدرته.

وأفادت دراسة أن حوإلى نصف البريطانيين كذلك الأمر يعانون من الاكتئاب بسبب الشتاء. وسئل اكثر من ١٠٠٠ شخص عن شعورهم في الشتاء. كانت النتيجة أن ٤٥ بالمائة منهم يشعرون بأنهم منقطعون عن العالم. وقال ثلثهم إن الطقس في الشتاء يشعرهم بالاكتئاب.

ومن المعروف أن "الاكتئاب الشتوي" يصيب المرأة غالبا ويبدأ ظهوره مع فصل الشتاء ويسبب انقباضا نفسيا حادا وسوء التركيز وهو يصيب المرأة ثلاثة أضعاف الرجل.

وقد أثبتت الدراسات، أن افضل علاج لهذا المرض الموسمي هو جرعات من الضوء لإعادة ضبط تلك الساعة الخفية داخل جسم الإنسان ..ويكفي الجلوس أمام مصدر ضوئي جيد لمدة ٢٠ دقيقة يوميا مع تهوية حجرات المنزل.

الفصل الخامس

اكتئاب الاعياد[1]

حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد يقول الدكتور لطفي الشربيني إنه في الحالات المبكرةمن الاكتئاب قد يقوم المريض بإيذاء نفسه حين يلاحظ أن هناك تغييرا هائلا قد أصابه ولم يعد يستطيع التحكم في حالته النفسية ويقوم مرضيا الاكتئاب بتنفيذ محاولات الانتحار عادة في ساعات الصباح الاولى وهوالوقت الذي تكون فيه مشاعرالاكتئاب في قمتها وقد لاحظت دوائر الشرطة في بعض الدول الأوربية أن حالات الانتحار تقع دائما في عطلة نهاية الأسبوع وفي أيام الأعياد وتفسير ذلك هوأن إحساسالاكتئاب يزداد عمقا لدي الكثير من الأشخاص في مثل هذه المناسبات التي يفترض أن تكون فرصة للبهجة والاستمتاع بالحياة ولوحظ أيضا زيادة نسبة الانتحار في المدن مقارنة بالمناطق الريفية والسبب هوانعدام الروابط الإنسانية في المدن المزدحمة مما يزيد من شعور الفرد بالعزلة رغم أنه وسط زحام من الناس.

هذه المقولة لا علاقة لها بالتحركات الفلكية ولا بحسابات المنجمين وتنبؤاتهم التي تنتشر على أوسع نطاق مع حلول السنة الجديدة، إنما هي نظرية إعتمدها البروفسور كليف أرنالز، من جامعة كارديف، بمقاطعة ويلز، مستندا في تحليله إلى معادلة قوامها جملة من المعطيات المعقدة.

والبروفسور أرنالز، الباحث في مجال علم النفس، يرى أولا أن شهر يناير، أول شهور السنة، تكون فيه الأحوال الجوية، عادة في بريطانيا، سيئة بشكل عام.

---

(١) www.newsarchiver.com/calendar/.../ind_2886.htm

كما يرى ان نسبة المديونية لدى البريطانيين في هذا الشهر ايضا تكون في أعلى مستوياتها، بعد ما أنفقوه على شراء هدايا أعياد الميلاد ورأس السنة، ويزيد من ثقلها على كاهلهم ما يضطرون لإنفاقه في موسم التنزيلات الكبرى التي تعتمدها المخازن التجارية، فور انتهاء موسم الأعياد، لتصريف البضائع الشتوية.

ويضيف البروفسور أرنالز أن القرارات الشخصية التي يتخذها المرء مع حلول السنة الجديدة لا تلبث أن تنهار بعد أن تبّين بالأرقام أن هذه جميعها لاتصمد أكثر من أسبوع واحد، فيشعر المرء بالإخفاق، وبضعف إرادته، مما يعيده إلى عاداته السابقة مع فقدانه الرغبة في القيام بمبادرات جديدة.

وفي ذات الوقت، تتلاشى فيه البهجة التي كانت تهيمن على حياته، خلال فترة الاستعدادات لأعياد الميلاد والسنة الجديدة.. كل هذه المعطيات تتزامن مع حلول الأسبوع الثالث من الشهر في السنة الجديدة.

إذا ما أضيف إلى كل ما سبق، فأن يوم الإثنين، أول أيام الأسبوع، يتميز عادة بكآبته، لكونه يوم الرجوع إلى العمل بعد عطلة نهاية الأسبوع في الدول الغربية.

كل هذا يجعل من يوم الإثنين ٢٤ يناير، حسب رأي البروفسور أرنالز، يوما مرشحا ليكون أكثر أيام هذه السنة اكتئاب بالنسبة للبريطانيين.

الفصل السادس

اكتئاب العمل

Depression in the Workplace

مقدمة

الاكتئاب هو مرض شائع. واحد من كل خمسة نساء و واحد من كل عشرة رجال سيعانون من الاكتئاب في فترة معينة من حياتهم. واحد من كل عشرين شخص بالغ سوف يعاني من اكتئاب شديد الدرجة و عدد مشابه لذلك سوف يعاني من اكتئاب أقل شدة.

بشكل طبيعي المشاكل الشائعة عند عامة الناس هي ايضا شائعة في مكان العمل. حوإلى ثلاثة من كل عشرة موظفين سوف يعانون من مشكلة في الصحة النفسية في كل عام. هذا يقلل من انتاجهم في العمل،و يزيد من نسبة الاجازات المرضة، و الحوادث و تغيير الموظفين عن العمل.

ما هوالاكتئاب؟

اذا كنت لا تعاني من الاكتئاب أو أنك لا تعرف احدا ما يعاني منه فانك قد تجد صعوبة في أن تدرك ما معناالاكتئاب. يمكننا جميعا أن نشعر بالضجر و الحزن و التعاسة عقب حادثة مزعجة على مستوى شخصي هذا ربما يكون موت رفيق العمر، او شخص قريب، أو الطلاق أو ربما فقدان العمل. حزن كهذا عادة ما يزول مع الوقت لكن أحيانا قد يستمر لفترة أطول و ربما يسوء أكثر و أكثر. من جهة أخرى عدم الشعور بالسعادة قد يأتي بدون مقدمات و بدون سبب واضح.

اذا استمرالاكتئاب و أصبح شديدا او طغى على كل مناحي الحياة اليوم ية يجب عندها أن يعالج على أنه مرض طبي.

هنالك أعراض معينة قد تعطينا دليلا على أن شخصا ما يعاني من نوع من الاكتئاب و أنه يحتاج للمساعدة.

هذه الأعراض ربما تشمل ما يلي:

١. الحزن الذي لا يتغير من يوم لأخر.
٢. البكاء بدون سبب واضح.
٣. القلق، النزق أو التوتر.
٤. اضطراب النوم.
٥. قلة الشهية و تغير الوزن.
٦. التعب و الارهاق و قلة الهمّة.
٧. النسيان و قلة التركيز.
٨. أفكارعدم الأهمية و فقدان الأمل.

تاثيرات الاكتئاب على العمل:

الشخص الذي يعاني من الاكتئاب قد يبدأ بتصرفات غير معتادة في البيت و في مكان العمل.

العمال أو الموظفين الأخرين ربما يلاحظون أن هذا الشخص:

١. يعمل ببطء.
٢. غالبا ما يفعل أخطاء.
٣. غير قادر على التركيز.
٤. أنه ينسى.
٥. يتأخر عن العمل و الاجتماعات.
٦. لا يأتي للعمل.
٧. يتشاجر و يتجادل مع زملائه.
٨. غير قادر على توزيع المهام.
٩. العمل أو محاولة العمل تحتاج لمجهود زائد.

الاكتئاب يؤثر بشكل كبير على قدرة الشخص على العمل بشكل فعال. قد يكونا الاكتئاب شديدا جدا بحيث أن الشخص المصاب يتوجب عليه التوقف عن العمل كليا في وقت معين.

عندما لا يكون الاكتئاب شديدا فان معظم الناس يحاولون التظاهرأنه ليس هناك مشكلة مع انهم على يقين أنهم لا يقومون بأعمالهم كالعادة.

اذا استطعنا التعرف على الأشخاص المصابين بالاكتئاب و قدمنا لهم المساعدة فانهم سوف يعودون بسرعة لممارسة نشاطهم الطبيعي في العمل. الكثير من المعاناة و قلة السعادة يمكن تجنبها بهذه الطريقة.

التعرف على الاكتئاب:

الزملاء في مكان العمل هم غالبا في موقع جيد لملاحظة أن زميلهم اصبح مكتئبا.الاكتئاب قد يكون شيئا يصعب الحديث عنه لكن حقيقة الأمريمكن ان يكون هذا مساعدا للشخص المكتئب ذلك أن زملائه في العمل اصبحوا قلقين عليه. نحن نعلم أنه كلما بكّر المريض المكتئب باستشارة طبيبه كلما زاد احتمال أن المعالجة تكون أسرع و أكثر فعإلية.

مدير العمل يمكنه المساعدة أيضا. اذا كان الاكتئاب شديدا يمكنه أن يساعد موظفه الذي يعاني من أن يأخذ اجازة من العمل و يساعده للعودة للعمل عندما يصبح قادرا على ذلك و بدون ضغط. من المهم أن نتذكر أن غالبية الناس يصبحون قادرين على العودة للعمل خلال عدة أسابيع. معظم الموظفين يخافون من الكلام عن أنهم يعانون من الاكتئاب لأنهم يخشون ان ذلك سيؤثر على بقائهم في عملهم. هذه المسالة الحساسة يجب أن تعالج بشكل دقيق و سرية تامة من قبل المرشد الصحي المهني و طبيب الأسرة.

العلاج:

مجرد التكلم عن المشاعر غالبا ما يكـون مسـاعدا في حـد ذاتـه. العديـد مـن الناس المصابين بالاكتئاب خفيف الدرجة يبداؤن بالشعور بالتحسـن حالمـا يتكلمـون عن مشاكلهم لشخص أخر.

غالبيــة النــاس المصــابين بالاكتئــاب الشــديد يمكــن مســاعدتهم بعــدد مــن المعالجات التـي يمكـن وصـفها مـن قبـل الطبيـب أو المعـالجين النفسـيين المـدربين. المعالجة الأفضل تعتمد على نمط الاكتئاب و الاحتياجات الخاصة للشخص المصاب.

هنالك نوعان أساسيان من العلاج: أولا المعالجات النفسية بالكلام مثـل ايجـاد حل للمشاكل، المعالجة المعرفية السلوكية او أشكال أخرى من العلاج النفسي و ثانيـا العلاج بأدوية مضادات الاكتئاب. كلا النوعين يعطى لفترة شهور. يمكن استعمال كـل مـنهما عـلى حـدا أو كلـيهما معـا. العديـد مـن النـاس يخشـون أن تكـون مضـادات الاكتئاب مسببة للادمان على الرغم من عدم وجود دليل على ذلك.

كما هو الحال في معظم الأمراض الشائعة فان غالبية الأشخاص الذين يعـانون من الاكتئاب سوف يشفون بشكل كامل و يستطيعون العودة للعمل ثانية كالمعتاد.

من المهم جدا أن جميع المساهمين في العلاج وهذا قد يتضـمن طبيـب الأسرة و الطبيب النفساني أوعالم الـنفس السرـيري العمـل بالتنسـيق فـيما بيـنهم. المرشـد الصحي المهني لديه دور خاص لأنه على علم بمتطلبـات المهنـة و الشرـوط في مكـان العمل.

هل يمكن لظروف العمل غير المرضية أن تسبب الاكتئاب؟

العمل يوفر لنا شكل و معني لحياتنا اليوم ية و يعطينا الفرصة للتعـرف عـلى أصدقاء جدد. هذا قد يجعلنا نشعر برضى أكـثر عـن أنفسـنا و هـذا أيضـا يـذكّرنا أن الأشخاص الأخرين يقدرون عملنا. العمل المستقر و المجزي يمكنه حقيقـة أن يسـاعد على تخفيض نسبة حدوث الاكتئاب عند معظم الناس.

نحـــن نعلـــم أن الأشـــخاص الـــذين يسرّـــحون مـــن العمـــل أو الـــذين لا يجـدون عمـلا لعـدة شـهور يصـبحون أكـثر عرضـة للاصـابة بالاكتئـاب مـن الـذين يسـتمرون في عملهـم. لـذلك العمـل لـه دور كبـير في المسـاعدة عـلى الحفـاظ عـلى الصـحة النفسـية للأشـخاص، لكـن هنالـك ظـروف قـد يكـون العمـل فيهـا لـه دور أقل في المساعدة.

عـلى الـرغم مـن أنـه لا يوجـد دليـل واضـح عـلى أن ظـروف العمـل السـيئة يمكـــن أن تـــؤدي الى مرضـــالاكتئاب،لكن الضـــغط المفـــرط و الشـــدة في مكـــان العمــل بالاضــافة الى المشــاكل الأخــرى مثــل الصــعوبات المنزليــة او أحــداث غــير سارّة منذ فترة قريبة قد تساهم في ظهورالاكتئاب.

العديــد مــن التقــارير تشــير الى أن بعــض أنمــاط العمــل هــي أكــثر قابليــة مـــن غيرهـــا لجعـــل النـــاس غـــير ســـعداء في أمـــاكن عملهـــم. الأعـــمال التـــي لا يسـتطيع فيهـا الموظـف اسـتعمال مهاراتـه أو الأعـمال الرتيبـة المكـررة بشـكل يـومي تـؤدي لجعـل الأشـخاص يضـجرون مـن عملهـم بشـكل أكـبر. عـدم معرفتنـا لحســن أدائنــا في العمــل او التغيــيرات المســتقبلية في الوظيفــة التــي نعمــل بهــا قــد تــؤدي للشــعور بالشــدة و التــوتر. رؤســاء العمــل الــذين عــادة ينتقــدون و يعيبـون عـلى مـوظفيهم يجعلـون الأمـور أكـثر سـوءا. ظـروف العمـل السـيئة مثـل المكاتـب المزدحمـة أو المعامـل كثـيرة الضوضـاء او المحـلات الحـارة و عديمـة التهوية قد تجعل العمال متوترين و عرضة للشدة و الضغط النفسي.

الموظفـــون سيشـــعرون بالاحبـــاط اذا لم تأخـــذ أرائهـــم في كيفيـــة تنظـــيم العمـــل أو اذا فرضـــت علـــيهم القـــرارات بـــدون نقـــاش. ان ادخـــال أنظمـــة الحاسـوب الجديـدة لتـوفير الوقـت قـد جعـل مكاتـب العمـل تعمـل باقتـدار أكـثر، لكـن بـنفس الوقـت هـذا غالبـا مـا يجلـب معـه ضـغوطات الموعـد الأخـير و متطلبـات باتخـاذ قـرارات بشـكل اسرع و هـذا قـد يجعـل العمـل اكـثر شـدة و اجهـادا. هـذا أيضـا أدى الى تغيـير الطريقـة التـي تـنظم بهـا الأعـمال و هـذا بحـد ذاته يؤثر على الأفراد الذين يعملون ضمن هذه المنظومة.

ما هو الممكن عمله؟

يتوجب على جميع الشركات أن تضع في سياساتها تطوير خطط للحفاظ على الصحة النفسية. هذه يجب أن تهدف لمنع حدوث الاكتئاب في مكان العمل وتشجع على معلاجته بسرعة اذا حدث. يجب أن تهدف أيضا لتحسين الأداء العام للمؤسسة و العاملين فيها وتقليل الاجازات المرضية لكلا الأمراض العضوية والاكتئاب.

هنالك أربع نقاط للأخذ بعين الاعتبار[١]**:**

١- زيادة التوعية: يمكن توعية جميع العاملين في الشركة بأهمية تمييزالاكتئاب و مساعدة زملائهم الذين يمكن أن يعانوا منه. هذا يجب أن يكون على جميع المستويات في مكان العمل من العاملين العاديين الى أعلى مستويات الادارة. الطرق الشائعة لعمل ذلك تتضمن المنشورات، الملصقات الاعلانية أو حتى اعطاء معلومات عنا الاكتئاب خلال مقابلات تقييم العمال. الجميع بحاجة أن يدركوا ان العمل الايجابي والمساعدة يعود بفوائد أكثر على الأشخاص و على الشركة ككل.

٢- التثقيف الصحي للعاملين: يمكن للموظفين الاستفادة من المعرفة أكثر حول الصحة النفسية و كيفية تقليل الشدة النفسية. تقنية ترتيب الأولويات و الاستفادة من الوقت بشكل انسب و التدريب على العمل كفريق يمكن أن تحمي الموظفين من الاصابة بالاكتئاب او الحالات الأخرى. القوة العاملة و الادارة يجب أن يكون لديها معلومات عن كيفية تمييز حالات الاكتئاب بشكل مبكر و الظروف

(١) المصدر: وكالة أنباء الشرق الأوسط*www.masrawy.com/women/Health/.../Work.aspx*

التي يكون فيها الأشخاص أكثر عرضة للاصابة به. هذا المجال من خطة و سياسة الصحة النفسية يجب ان يتضمن نقاشات حول التخطيط الاولى للتقاعد عن العمل و تهيئة الأفراد للعيش بعد أن يتركوا العمل نهائيا. من المهم التأكيد بشكل خاص على ان الاكتئاب لا يؤدي للتأثير بشكل دائم على قدرة الشخص على العمل.

٣- تنظيم الأعمال: ان كيفية و طريقة تجهيز و ترتيب مكان العمل قد يؤثر على الصحة النفسية للعاملين. هذا يشمل بيئة العمل، المسؤليات الوظيفية، مستوى الاشراف و كيفية انتقاء و تدريب الأشخاص. بعض التعديلات الملائمة قد تجعل الموظفين أكثر رضى في مكان عملهم و ربما تحسن أداء العمل بشكل كلي.٤ أصدرت هذه النشرة من قبل الكلية الملكية للأطباء النفسيين تخفيف ضغوط العمل قد يقلل من مخاطرالاصابة بالاكتئاب وتشير أحدث الابحاث الطبية أن تقليل الضغوط النفسية التى يتعرض لها الشخص فى محيط عمله قد تساعد بشكل كبير فى تخفيض فرص إصابته بنوبات الاكتئاب. فقد أوضحت الابحاث التى أجريت فى هذا الصدد أن الاشخاص الذين نجحوا على مدار عشر سنين من عملهم فى تقليل حدة توترهم وإنفعالاتهم كانوا أقل عرضة للاصابة بالاكتئاب من أقرانهم الذين خضعوا وتأثروا بشكل كامل بالضغوط اليوم ية للعمل.يأتى ذلك فى الوقت الذى تشير فيه الاحصاءات الى أن ماي قرب من ٤.٤% من الامريكيين العاملين يعانون من نوبات اكتئاب حادة بسبب ما يتعرضون له من ضغوط وتوتر مستمر فى عملهم اليوم ى.

٢٠ خطوة.. لقهر اكتئاب العمل/٥ دقائق فقط هي ما تحتاجه للاسترخاء

تشكو من الإرهاق الشديد.. كثرة ضغوط العمل.. الروتين الممل.. تشعر بالاكتئاب ولا تدري له سببا.. فقدت حماسك المعهود في عملك.. أداؤك في تدهور مستمر؟ لكن هل فكرت في أسباب هذا الشعور، أو بحثت عن خطوات لتحسين أدائك، والتخلص من هذاالاكتئاب؟

السطور التالية تحاول أن تقدم اليك خطوات سهلة وبسيطة لقهرالاكتئاب الذي قد تصاب به أثناء العمل:

ابحث عن السر

١- حاول معرفة السبب الحقيقي وراء شعورك بعدم السعادة؛ قد يكون السبب موجودا في بيتك أو عملك، أو أمرا صغيرا لا تلحظه في العادة؛ لذلك ابذل جهدك لمعرفته، فأولى خطوات الحل تكمن في تحديد سبب المشكلة.

٢- امش لمدة نصف ساعة يوميا في الهواء الطلق، فهذا يقلل الشعور بالاكتئاب، فبعد عدة أيام من المواظبة ستشعر بالتغيير؛ لأن الرياضة تساعد على تغيير كيمياء الجسم.

٣- قم بشراء باقة زهور في طريقك لعملك في الصباح، وادخل بها لمكان عملك، وضعها في مكان مرئي للجميع، فستجلب لهم شعورا بالسعادة.

٤- تخل عن كل الأفكار السلبية التي بداخلك ولا تفكر بها؛ لأنها سوف تؤخرك في عملك ولن تحل المشكلة.

٥- امنح لنفسك الراحة لمدة ٥ دقائق خلال يوم العمل الشاق، استمع فيها لموسيقى هادئة أو نشيد رقيق، مع الاستمتاع بقطعة من

الشيكولاتة، أو أي نوع من السكريات؛ فلها تـأثير نفسي رائـع عـلى استرخاء الأعصاب وتعديل المزاج.

٦- اقترح على زملائك إجراء اجتماعكم الأسبوعي أو الشهري في مكان مـا غير المكتب.. ستلاحظ الفرق في ارتفاع مستوى مناقشة أمـور العمـل، وكذلك تحسين علاقتك بالزملاء.

٧- احتفظ بابتسامتك مهما كانت الظروف؛ فقد أثبتت إحـدى البحـوث أن الابتسامة تـؤثر عـلى الشرايين التـي تغـذي المـخ بالـدم، فيـزداد تدفقه مما يبعث في النفس الهدوء والإحساس بالبهجة والسرور.

٨- فكر أن ضغط العمـل لـيس أمـرا سـلبيا في جميـع الأحـوال؛ فهـو قـد يمنحك الصلابة والقوة، وأن تحقيق الآمـال دائمـا مـا يكـون محفوفـا ببعض المشقة.

٩- قم بتحسين حوارك مع النفس.. وتجنب تفسير الأمـور بصـورة مبـالغ فيها؛ فمثلا ذكر نفسك أن لك وظيفة قد يحلم بها الكثيرون، أو أنك تكتسب الكثير من الخبرة والتدريب والمال، ربما يفتقدها غيرك.

١٠- تعلم أن تقول "لا" للطلبات غير المعقولة، فنفسك أغلى بكثير مـن أن ترهقها بما لا تطيق.

١١- تحدث عن بعض إنجازاتك في العمل، وذكر نفسك إن قمـت بإنجـاز بعض الأعمال بجودة، وفي ساعات قصيرة، فهذا يمنحك شعورا بالثقة بالنفس.

١٢- التفريغ النفسي.

يمكنك اتباع إحدى طرق التفريغ النفسي الآتية:

- اعقد جلسة للبوح مع زملائـك في مكـان عملـك، وتـترك العنـان لهـم؛ ليتحدث كل شخص عما بداخله، فهذا أسلوب معترف به في علاج

الاكتئاب؛ ولكن له عدة ضوابط، منها: أن يعقد اتفاق أن هـذا الكـلام الذي يقال في هذه الجلسة يعد سرًّا، ولابد أن يكـون المكـان آمنـا، ولا يتكلم أحد في هذه الجلسة أيضا بطريقة الوعظ أو الإرشاد؛ فهـي محض تنفيس ليس أكثر.

- أو اتبع طريقة الاستشارة النفسـية مـع شـخص مـا مـدرب عـلى فـن الاستماع، الأمر الـذي يسـمح لـك بـالتعبير عـن مشـاعرك، فالحـديث والاستماع من قبل شخص ما يظهر الـتفهم والقبـول قـد يعينـك عـلى اكتشاف الأمور التي تزعجك.
- أو إمسك بورقة وقلم، وتكتب كل ما تشعر بـه؛ فالكتابـة تسـاعدك على تفريغ الشحنة التي بداخلك، كما تسـاعد الـذهن عـلى الـتخلص من الأحاسيس السلبية المستمرة.

١٣- تناول بعض الأعشـاب التـي تسـاعدك في تعـديل مزاجـك، وتمنحـك الهـدوء والاسـترخاء مثـل: الكاموميـل، أو البردقـوش. بعـد سـاعات العمل.

١٤- اشتر لنفسك هدية تتمناها وأنت في طريقك للمنزل.

١٥- احرص عـلى تنـاول وجبـة شـهية بعـد عودتـك مـن العمـل؛ فأنـت تستحق التقدير.

١٦- اسـتمتع "بـدش" دافـئ يهـدئ مـن نفسـك، وعطـر نفسـك بعـده، فستشعر بحالة من الهدوء النفسي.

١٧- أنشد أغنية مفضـلة لـك، وبصـوت مسـموع .. واسـتغرق في الغنـاء مدة، ومن الممكن أن يكون ذلك في أي مكان بعيدا عن الآخرين.

١٨- قابل بعض أصدقائك المفضلين؛ فالصداقة تحميكمن الاكتئاب.

١٩- غير من روتينك العادي في العطلة الأسبوعية بعدة طرق، مثل: السفر، أو الزيارات العائلية، أو الاستمتاع بعمل فني.

٢٠- قو إيمانك وصلتك بالله تعالى، فإذا اطمأن القلب اطمأن سائر الجسد.محررة الحوارات الاجتماعية المباشرة بشبكة إسلام أون لان.نت، صفاء صلاح الدين

الباب الخامس

علاج الاكتئاب بكل الوسائل المتاحة

الفصـــل الاول: عـــلاج الاكتئـــاب بالعقـــاقير والمضـــادات الحيوية.

الفصل الثاني: علاج الاكتئاب بالاعشاب.

الفصل الثالث: علاج الاكتئاب بالغذاء.

الفصل الرابع : علاج الاكتئاب بالكهرباء

الفصل الخامس: علاج الاكتئاب بالضوء.

الفصل السادس: علاج الاكتئاب بالبحر والسباحة.

الفصل السابع: علاج الاكتئاب بالقراءة.

الفصل الثامن: علاج الاكتئاب بالكتابة.

الفصل التاسع: علاج الاكتئاب بالكلام.

الفصل العاشر: علاج الاكتئاب بالبرمجة العصبية.

الفصل الحادي عشر : علاج الاكتئاب بالعطور

الفصـــل الثــــاني عشرـــ: عـــلاج الاكتئـــاب بالصــــيام والجوع.

الفصل الثالث عشر: علاج الاكتئاب بالايحاء.

الفصل الرابع عشر: علاج الاكتئاب الابر الصينية.

الفصل الخامس عشر: علاج الاكتئاب الرياضة.

الفصـــل الســـادس عشرـ: عـــلاج الاكتئـــاب الضرــب عــلى المؤخرة.

الفصل السابع عشر: علاج الاكتئاب بالجنس

الفصل الثامن عشر: علاج الاكتئاب بالفوليت.

الفصل التاسع عشر:علاج الاكتئاب بالايروبيك.

الفصل العشرون: علاج الاكتئاب بالحجامة.

الفصل الحادي والعشرون:

علاج الاكتئاب باليوغا .

الفصل الثاني والعشرون:

علاج الاكتئاب بفيتامين **B**

الفصل الثالث والعشرون:

علاج الاكتئاب بالضحك.

الفصل الرابع والعشرون:

علاج الاكتئاب بالالوان.

الفصل الخامس والعشرون:

علاج الاكتئاب بالحب.

الفصل السادس والعشرون:

علاج الاكتئاب بالإيمان والقرآن.

الفصل الاول

علاج الاكتئاب بالعقاقير والمضادات الطبية[1]

العلاج بمضادات الاكتئاب

هـى ادويـة تعـالج مظاهرالاكتئـاب. تطـورت اولا فى عـام ١٩٥٠ واسـتعملت بانتظام منذ ذلك الحين. اليوم يوجد حوالى ٣٠ نوع من **مضـادات الاكتئـاب وهنـاك ٤ انواع رئيسية:**

١- مضـــادات الاكتئـــاب ثلاثيـــة الحلقـــات:**(Tricyclics)** توفرانيـــل - تريبتيزول – أنافرانيل.

٢- مثبطـات اعـادة اخـذ السـيروتونين الانتقائيـة **(SSRIs)** : بـروزاك – سيبرالكس - سيروكسات – زولوفت – فافرين.

٣- مثبطـــات اعـــادة اخـــذ الســـيروتونين و النورادرينـــإلىن **(SNRIs)** : إفكسور – سيمبالتا.

٤- مثبطات الأنزيم المؤكسد الاحادى الأمين **(MAOIs):** نارديل.

كيف تعمل مضادات الاكتئاب ؟

لا نعرف بالتاكيد،لكنا نعتقد انها تعمل من خـلال زيـادة نشـاط بعـض المـواد الكيمائية داخل ادمغتنا ، هذه المواد تسمى الناقلات العصبيه. هذه النـاقلات ترسـل اشارات من احدى خلايا المخ الى الخلايا الأخرى . هذه الكيمائيـات التـى تلعـب دورا في الاكتئاب تسمى السيروتونين و النورادرينإلىن .

ما هى الأمراض التى تستخدم فيها مضادات الاكتئاب؟

- نوبات الاكتئاب المتوسط و الشديد.
- القلق الشديد و نوبات الهلع.

---

(١)www.arabsmind.com/index.php?option...

- اضطرابات الوسواس القهرى .
- الألم المزمن.
- اضطرابات الأكل.
- اضطراب الضغط النفسى ما بعد الصدمة .

هل مضادات الاكتئاب الحديثة أفضل من القديمة ؟

نعـم و لا . مضـادات الاكتئـاب القديمـة (ثلاثيـة الـدورات) فعالـة كالحديثـة (مثبطات اعادة اخـذ السـيروتونين المختـارة) ولكـن عنـدما ننظـر للصـوره الكاملـه ، الحديثة عندها أعراض جانبيه أقل. من المنـافع الكـبرى للأقـراص الحديثـة أنهـا أقـل خطورة اذا أخذت بجرعات كبيره .

هل مضادات الاكتئاب لها أعراض جانبيه ؟

نعم. طبيبك سيتمكن من نصحك.يتوجب عليك تذكيره بأى أمراض تعانى منها فى الوقت الحاضر أو عانيت منها فى المـاضى.القائمـة أدنـاه تحـوى الأعـراض الجانبيـة التى يمكن أن تحدث لك مع مختلف أنواع مضادات الاكتئاب.

مضادات الاكتئاب ثلاثية الدورات Tricyclics

فى الغالـب تسـبب جفـاف الفـم ، ارتعاشـات قليلـة ، زيـادة خفقـان القلـب، امساك، نعاس و زيادة وزن.خصوصا فى كبار السن قد تسبب تشوش ، بطء فى البـدء والأيقاف عند التبول ،دوار من خلال انخفاض ضغط الدم. لو أنك تعانى مـن مشـاكل بالقلب سوف يكون أفضل أن لا تتناول هذا النوع من مضادات الاكتئاب. الرجال قد يعانون من صعوبه فى الانتصاب أو الاستمرار فيه أو تأخر القذف. مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات خطيرة إذا تناولتها بجرعات كبيره .

مثبطات إعادة أخذ السيروتونين الانتقائية SSRI

خلال تناولها فى الأسبوعين الاولين، يمكن أن تشعر بغثيان وزيادة قلق.بعض هذه الأقراص يمكن أن تسبب عسر هضم سئ، ولكن يمكنك ايقاف ذلك بتناولها مع الطعام. يمكن لهذه الأقراص أن تؤثر على الوظيفة الجنسية.

هذه القائمة من الأعراض الجانبية تبدو مقلقة بالرغم من هذا،أغلب الأشخاص يعانون من عدد قليل من الأعراض الجانبية (هذا أذا عانوا على الأطلاق). الأعراض الجانبية عادة تختفى بعد عدد قليل من الأسابيع بعد أن يتأقلم جسمك على الدواء.

مثبطات اعادة اخذ السيروتونين و النورادرينالين **SNRI**

الأعراض الجانبية مشابهة لمثبطات اعادة اخذ السيروتونين الانتقائية ولكن لا ينصح باستعمال الفينلافاكسين للأشخاص الذين يعانون من مشاكل بالقلب.ويمكن ايضا أن تؤدى الى أرتفاع فى ضغط الدم ولذا يجب مراقبة ذلك.

بعض مضادات الاكتئاب تجعلك نعسان وتقلل من ردود أفعالك و مضادات الاكتئاب القديمة يمكن أن تسبب هذا أكثر. بعضها يمكن تناولها اذا كنت تقود. تذكر:الاكتئاب نفسه سيتدخل فى تركيزك ويجعلك معرض أكثر للحوادث. اذا كنت غير متأكد ،تحدث مع طبيبك.

هل مضادات الاكتئاب تؤدى للأدمان؟

مضادات الاكتئاب لا تسبب الأدمان الذى يحدث لك مع المهدئات أو الكحول أو النيكوتين بمعنى:

- لا تحتاج لزيادة الجرعة لتحصل على نفس التأثير.
- لن تعانى من الرغبة الشديدة فى تناولها إذا أوقفتها.

بالرغم من هذا هناك نقاش حول هذا. بالرغم من أنها لا تسبب أعراض ألأدمان أعلاه فأن ثلث الأشخاص الذين يوقفوا استعمال مثبطات اعادة اخذ السيروتونين المختارة و مثبطات اعادة اخذ السيروتونين و النورادرينإلين يعانون من أعراض أنسحابية.

هذه تشمل:

- أضطراب بالمعدة.· أعراض شبيهة بالأنفلونزا.· قلق.
- دوار.· أحلام شديدة بالليل.· احساس بالجسم يشبه الصعقات الكهربائية.

فى معظم الأشخاص هذه الأعراض أنسحابية تكون خفيفة ، ولكن عدد قليل من الناس يعانون منها بشدة.هذا يحدث أكثر مع الباروكستين **(Seroxat)** و الفينلافاكسين **(Efexor).** عموما من الأفضل أيقافها تدريجيا وليس على نحو مفاجئ.

ماذا عن الحمل؟

من الافضل دائما تناول اقل مايمكن من الادوية خلال الحمل،خاصة خلال الاشهر الثلاثة الاولى، يوجد ادلة جدية حول زيادة التشوهات الخلقية فى الاطفال الذين تناولت امهاتهم ادوية مضادة للاكتئاب خلال هذه الفتره. بالرغم من هذا مايجب على بعض الامهات تناول مضادات الاكتئاب خلال الحمل وهنا يجب حساب الخطوره. هنالك ايضا ادلة على ان الاطفال الذين يولدون لامهات تناولن مضادات الاكتئاب قد يعانون من اعراض انسحابية بمجرد الولادة. كالبالغين،هذا يحدث اكثراذا كان الباركستين هو مضاد الاكتئاب المتناول . الى ان نعرف اكثر، ينصح الاطباءبالتفكير فى العلاجات البديلة خلال الحمل.

وماذا عن الرضاعة؟

تصاب النساء عادة بالاكتئاب بعد الولادة. هذا يسمى اكتئاب مابعد الولادة.هذا غالبا مايتحسن مع العلاج النفسى والمساعدة العملية.

بالرغم من هذا ،اذا كنت غير محظوظة واصبتى بنوبة سيئة هذا قد يودى الى لاجهدك ويوقفك عن الارضاع وتسوء علاقتك مع طفلك وحتى يوقف نمو طفلك فى هذة الحالة،،مضادات الاكتئاب تكون مفيدة.

ماذا عن الطفل؟

سيصله او يصلها كمية صغيره من مضادات الاكتئاب من خلال حليب الام. الاطفال بعمر اكبر من اسابيع قليلة لديهم كلى فعالة وكبد فعالة و هم يتمكنوا من تكسيرالأدوية والتخلص منها كما الناضجين.لذا الخطورة على الطفل تكون صغيره. بعض مضادات الاكتئاب افضل من الاخرى من هذه الناحية لنا من الافضل مناقشة هذا مع طبيبك اوالصيدلانى.

اننا نرى من الافضل مواصلة الارضاع مع تناول مضادات الاكتئاب مع الموازنه (مع تذكر كل فوائد الرضاعة الطبيعية).

كيف يجب تناول مضادات الاكتئاب؟

استمر بمراجعة طبيبك خلال الاسابيع الاولى. مع الانواع القديمة من ثلاثية الدورات من الافضل البدء بجرعة صغيرة، وزيادتها خلال اسابيع. اذا لم تراجع الطبيب لزيادة الجرعة، قد تنتهى وانت تتناول جرعة غير كافية. هذا غالبا لا يحدث مع اقراص مثبطات اعادة اخذ السيروتونين المختارة اذا غالبا ما تستمر بالجرعة التى تبدا بها. زيادة الجرعة عن المستوى المقترح غير مفيد.

١- لا توقف العلاج اذا اصبت باعراض جانبية اغلبها يختفى خلال ايام قليلة.

٢- لا توقف الاقراص الا اذا كانت الاعراض الجانبية غير محتمله. اذا كانت كذلك اطلب مقابلة عاجلة مع طبيبك.

٣- تناولهم يوميا إذ لا تعمل الاقراص اذا لم تفعل ذلك. أنتظر حتى تعمل الاقراص حيث أنها لا تعمل فورا. اغلب الاشخاص يجدوا انها تحتاج لاسبوع او اسبوعين حتى تبدا بالعمل، فى بعض لاحيان حتى ستة اسابيع لتعطى نتيجة كاملة.

٤- استمر فى تناول الدواء حيث أن ايقاف الدواء مبكرا جدا يعتبر السبب الشائع لعدم تحسن الاشخاص وعودةالاكتئاب.

٥- حاول عدم تناول الكحول. الكحول وحده يجعل اكتئابك اكثر سوءا وهو ايضا تجعلك بطى ودائخ واذا تناولتها مع مضادات الاكتئاب هذا قد يودى لمشاكل مع قيادة السيارات، او اى شئ اخر يحتاج الى تركيزك .

٦- احفظهم بعيدا عن تناول الاطفال .

كم من الوقت يجب أن تتناولها ؟

مضادات الاكتئاب لاتعالج بالضرورة سببالاكتئاب او تتخلص منه نهائيا. تتحسن اغلب حالات الاكتئاب بدون علاج خلال ٨ اشهر ، اذا اوقفتها قبل ٨ او ٩ اشهر تصبح أعراض الاكتئاب معرضة للعودة اكثر. النصيحة الحالية انه من الافضل تناوله لمدة ٦ اشهر على الاقل بعد بدء شعورك بالتحسن.

من الحكمة التفكير بالاشياء التى جعلتك معرض للاكتئاب او ساعدت على حدوثها. قد يكون هناك طرق لتقليل حدوثها مرة اخرى يجب ان تواصل العلاج لمدة سنتين على الاقل اذا تعرضت لنوبتين اكتئاب أو أكثر.

ماذا اذا عادالاكتئاب مره أخرى؟

بعض الاشخاص يصابون بنوبات اكتئاب حادة عدة مرات هولاء سيحتاجون لتناول مضادات الاكتئاب لمدة سنوات حتى عندما يتحسنوا وذلك لايقافالاكتئاب من العودة مره اخرى. وهذا مهم بصوره خاصة عند كبار السن الذين يكونون اكثر

عرضة للاصابة لفترات عديدةمن الاكتئاب ، قد توصف ادوية اخرى مثل الليثيوم لبعض الاشخاص. بالاضافة للاقراص .

ما هو تاثير هذة الاقراص على حياتى؟

الاكتئاب غير محبب، انه يمكن ان يوثر بشده على قابليتك على العمل وتمتعك بالحياة. مضادات الاكتئاب يمكن ان تساعدك بالشفاء بصورة اسرع وخلاف الاعراض الجانبية المذكورة سابقا فهى توثر بصورة خفيفة جدا على حياتك.

الاشخاص الذين يتناولونها خاصا الاقراص الحديثة يتمكنوا من الخروج للمجتمع ويستمروا بالعمل ويتمتعوا بالانشطة الترفيهية المعتادة.

ماذا سوف يحدث عند عدم تناولها؟

من الصعوبة القول و هذا يعتمد كثيرا على دواعى الاستعمال او درجة اكتئابك ولكم من الوقت عانيت منه. من المقبول بصورة عامة ان معظم حالات الاكتئاب تعالج طبيعيا بنفسها خلال ٨ اشهر.

مضادات الاكتئاب

ماهي أنواع مضادات الاكتئاب؟

مضادات الاكتئاب:

- الأنواع الرئيسية لمضادات الاكتئاب.
- العقاقير المتوفرة للاكتئاب البسيط والمتوسط الشدة.
- العقاقير المتوفرة للاكتئاب الشديد.

الجرعات:

ماهي الجرعة المطلوبة؟

الأضرار الجانبية:

معلومات عامة عن الأضرار الجانبية لمضادات الاكتئاب.

الأضرار الجانبية الناتجة عن مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائر.

الأضرار الجانبية الناتجة عن مثبطات الخاصة بإرتجاع السروتونين.

العلاج:

علاج خاص بالنوبة الأولى من الاكتئاب.

علاج خاص بالنوبات المتكررة من الاكتئاب.

ماذا إن لم يأتي الدواء بنتيجة؟

لايوجد مجال للتشاؤوم.

الأنواع الرئيسية لمضادات الاكتئاب

هذه قائمة للأنواع الرئيسية:

مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائر، مثل:

نورتريبتلين.

كلوميبرامين.

إميبرامين.

المثبطات الخاصة بارتجاع السروتونين، مثل:

سيتالوبرام، اسيتالوبرام، سرترإلن، باروكستين، فلوفوكسامين، فلوكستين.

-المثبطات إنزيم المونوأمين أو كسيداس، مثل موكلوباميد.

- مضادات الاكتئاب الثنائية المفعول التي تعمل على السروتونين والنورأدرنالين، مثل: فنلا فاكسين والميرتازبين والنفازدون.

-المثبطات الخاصة بارتجاع النورأدرنإلن، مثل: روبكستين.

العقاقير المستخدمة للاكتئاب البسيط أو المتوسط الشدة؟

أكثر العقاقير استعمالاً هما المثبطات الخاصة لإرتجاع السروتونين لأنها فعالة.

سوف يقوم طبيبك باختيار الأنسب لك.

ماهي الجرعة المطلوبة؟

من المهم تناول الجرعة المطلوبة وإلا سوف تعرض علاجك لعدم فعإلته وتأخر الشفاء.

- للإستعلام عن الجرعة، اتصل بطبيبك أو الصيدلي أو شركة الأدوية التي تنتج العقار.

ملحوظة: قد يحتاج كبار السن إلى تخفيف الجرعة، تكلم مع طبيبك بشأن هذا الموضوع.

الأضرار الجانبية التي تنتج عن مضادات الاكتئاب الثلاثية الدوائر:

تتضمن الأضرار الجانبية الآتية:

- جفاف بالحلق.
- الإمساك.
- العرق.
- صعوبة في النظر إلى الأشياء القريبة.
- صعوبة في التبول (خاصة لكبار السن الذين يعانون من تضخم بالبروستاتا).
- الدوران (خاصة حين القيام من وضع الجلوس أو النوم).
- زيادة في الوزن.
- رعشة بإلىدين.
- أضرار جانبية بالقلب (خاصة في الجرعات الزائدة).

يتجنب استعمال هذه العقاقير في الحالات الآتية:

- اضطرابات النبض بالقلب.
- مرض ارتفاع ضغط العين (الماء الأزرق).
- تضخم البروستاتا.

الأضرار الجانبية الناتجة عن المثبطات الخصة بارتجاع السروتنين:

- هذه الأضرار تختلف من دواء إلى آخر ولذلك عليك الإستعلام من طبيبك.
- تذكر أن هذه الأضرار سوف تظهر في الأسابيع الأولى من العلاج ثم تختفي وهي تكون قليلة وبسيطة في شدتها. إذا استمرت الأضرار أو كانت شديدة فعليك الإتصال بطبيبك.

الأضرار الجانبية:

- عدم الراحة.
- اضطرابات النوم.
- جفاف بالحلق.
- غثيان وترجيع.
- صداع.
- اضطرابات جنسية (انخفاض في الرغبة الجنسية، تباطئ قذف، عدم القدرة على القذف).
- زيادة في الوزن.
- اضطرابات في ضغط الدم.
- اضطرابات بالأملاح بالدم.

إلى القائمة.

هل يجب أن أتناول دوائي يومياً؟

ليعمل الدواء في الجسم يجب أن تتناوله كما كتبه لك الطبيب.

في أغلب الوقت تمر فترة العلاج بسهولة وتظهر علامات الشفاء ولكن أحياناً

نكون بحاجة إلى بعض التغيرات مثل:

- زيادة الجرعة للحصول على الشفاء.
- تقليل الجرعة لتجنب الأضرار الجانبية.

- تغيير نوع الدواء للحصول على نتيجة أفضل أو تجنب الأضرار الجانبية.
- لاتوجد ضرورة لتتبع نسبة الدواء في الدم مع مضادات الاكتئاب الحديثة.
- إذا كنت تعالج بمضادات الاكتئاب الثلاثية الأمينات، يجب عليك متابعة نسبة الدواء في الدم.

كم المدة المطلوبة لإستمراري على الدواء؟

- تعتمد المدة على عدد النوبات التي أصيبت بها.

- هنا يمكنك أن تقرأ عن:

- علاج النوبة الأولى من الاكتئاب.
- علاج النوبات المتكررةمن الاكتئاب.

علاج النوبة الأولى من الاكتئاب:

إذا كانت هذه هي النوبة الأولمن الاكتئاب، سينصحك طبيبك أن يستمر علاجك ويتوقف بالتدريج على مدى سنة.

من سوء الحظ، أن هناك احتمال ٥٠% بأنك سيصيبك نوبة أخرى من الاكتئاب ولكن لاتقلق فهناك الكثير ليجعلك تتخلص من الاكتئاب... إقرأ المزيد.

علاج النوبات المتكررة من الاكتئاب:

- ذا تكرر اكتئابك ٤ – ٥ مرات، فهناك احتمإلة ٩٠% بأنك ستصاب بنوبة جديدة.
- قد تظهر النسبة عإلة ولكن مضادات الاكتئاب تشفيك منه وتوقيك من تكرر نوباته.

ماذا يحدث إذا لم تظهر نتيجة من مضادات الاكتئاب؟

في أغلب الأحيان يتم الشفاء على مضادات الاكتئاب ولكن أحياناً يتصعب هذا الأمر للأسباب الآتية:

- عدم تناول الجرعة المناسبة.
- نسيان تناول الجرعة.
- عدم الاستمرار على الدواء المدة الكافية.
- عدم تناسب الدواء لحالتك.

تظهر علامات التحسن في خلال ٣ أسابيع وليس من المستغرب أن تشفى تماماً في خلال ٤ – ٦ أسابيع.

لامجال للتشاؤوم:

في بعض الأحيان لايكون دوائك ولاجرعته مناسبة لك وهنا يأتي حلول كثيرة متوفرة لدى طبيبك أو الطبيب النفسي:

- تطويل مدة العلاج.
- زيادة الجرعة لمضاد الاكتئاب.
- التغير إلى مضاد اكتئاب آخر.
- إعطاءك نوعان من مضادات الاكتئاب يعملان بشكل مختلف في نفس الوقت.
- الجمع بين مضادات الاكتئاب وأنواع أخرى من العقاقير.

- الجمع بين مضادات الاكتئاب والعلاج النفسي ـ أو العلاج السلوكي المعرفي.
- الجمع بين مضادات الاكتئاب وجلسات الكهرباء.

هناك الجديد من العلاجات النافعة وبالرغم ان الاكتئاب مرض ذا أهمية عليك أن تتذكر:

- نحن ملمون بالاكتئاب ونعرفه جيداً الأن أكثر من السنوات الماضية.
- الآن، نحن نستطيع علاج الاكتئاب بنجاح.
- الآن يتميز الأطباء والأطباء النفسيين والأخصائيين النفسيين بتمرينهم على تقديم المساعدة لك لشفاءك في أسرع وقت.

كيفية معالجة العقاقير المضادة للاكتئاب حالات الاكتئاب ؟

يتكون المخ البشري من آلاف الملاين من الخلايا وهناك مراكز في المخ لكافة الوظائف النفسية والبيولوجية للإنسان ، فهناك مركز للحركة ومركز للتنفس ومركز لتنظيم ضربات القلب وكذلك هناك مركز للذاكرة والسلوك والمزاج والوجدان.. ويرتبط المخ بالحبل الشوكى الذى يقع داخل العمود الفقرى وهو يحتوى على عدد ضخم من الخلايا العصبية وبذلك يتمكن من نقل كل أنواع المعلومات من وإلى المخ. وتتصل الخلايا العصبية التى يتكون منها الجهاز العصبى بعضها ببعض بواسطة تشابكات عصبية ، وهذه التشابكات أو المسافات الرقيقة بالرغم من إنها تفصل ما بين الخلايا لكنها في الواقع تربط بينها كيميائيا .. أن الرسائل تنتقل بين خلية وأخرى بواسطة مواد كيميائية تسمى الناقلات العصبية ، وزيادة أو نقص الناقلات العصبية في المخ "مثل السيروتونين ، دوبامين،ادرينالين ..الخ" يؤدى إلى اضطراب الوظائف النفسية للإنسان فقد وجد مثلا أن اختلاف نسبة السيروتونين يؤدى إلى اضطرابات نفسية مثلالاكتئاب .ومن هنا جاءت فكرة كيفية ضبط تركيز الناقلات العصبية

وإيجاد توازن بينهما مستخدما العقاقير التى تؤثر علـى النـاقلات العصـبية وإعادتها إلى وضعها السليم.

وهناك عدة أنواع من العقاقير المضادة للاكتئاب وكلا منها يعمـل عـلى زيـادة مستوى نوع معين من النـاقلات العصـبية **(Neurotransmitters)** وهـى سـيرتونين ودوبـامين ونـورابنيفرن فى المخ . ولـيس مـن الواضـح كيـف تعمـل زيـادة النـاقلات العصبية على نقص درجةالاكتئاب ولكن هناك بعض النظريات التى تفسر ذلك منها أن زيادة تركيز الناقلات العصبية يؤدى إلى زيـادة تركيـز المسـتقبلات العصـبية التـى ترتبط بها هذه الناقلات فى المخ وبذلك تتحسن حالةالاكتئاب

ما هى نسبة المرضى الذين يتحسنون مع استخدام العقاقير ؟

يتحسن حوالى ٧.% من المرضى مـع اسـتخدام الأنـواع المختلفـة مـن العقـاقير المضـادة للاكتئـاب ومـن الممكـن لمـريض لم يتحسـن مـع اسـتخدام نـوع مـن أنـواع مضادات الاكتئاب أن يستجيب ويتحسن مـع اسـتخدام نـوع آخـر مـن العقـاقيرهى العقاقير المستخدمة فى علاج الاكتئاب .

هناك عدة أنواع من العقاقير لعلاج الاكتئاب وهل نوعـان أساسـان مـن هـذه العقاقير تستخدم منذ حوالى ٣. سنة وهما :

المجموعة التقليدية "المركبات الثلاثية أو الرباعية الحلقـات" مثـل تربتـزول و تفرانيل وهي أدوية مؤثرة ورخيصـة لكـن آثارهـا السـلبية كثـيرة مثـل زيـادة سرعـة دقات القلب و جفاف الحلق و الإمساك وزيادة الوزن.

العقاقير المانعة لأكسدة المركبات الأحادية الأمينية إلا أن هذه الأدويـة يتحـتم على من يأخذها الامتناع عن الكثير من الأطعمة

كما أنه يستخدم حالياً أنواع حديثة من العقاقير المضادة للاكتئاب تتميـز بـان لها تأثيرات جانبية أقل... كما أن المفعول العلاجي لها يبـدأ سريعـا ، ولكـن لم يثبـت حتى

الآن أن لها تأثير أكبر من العقاقير الأخرى ، بل وقد يستجيب بعض المرضى بصورة أفضل للعقاقير التقليدية (مضادات الاكتئاب ثلاثية الحلقات) .

ويوجد حالياً عدة أنواع من العقاقير الحديثة لعلاج الاكتئاب مثل عقار فلوكستين (بروزاك) وعقار سبرام و عقار فافرين .

هل هناك ملاحظات عامة على العلاج بالعقاقير؟

نعم...و هي:

١- الآثار الجانبية "السلبية" للأدوية المضادة للاكتئاب تبدأ قبل الآثار العلاجية "الإيجابية" .

٢- لكي يكون الحكم منصفا على أي دواء مضاد للاكتئاب بالفشل أو النجاح لابد من إعطاء الدواء مدة لا تقل عن شهرين .

ماذا أفعل إذا لم أتحسن مع العلاج بالعقاقير المضادة للاكتئاب ؟

الكثير من المرضى يقررون أن العلاج لم يساعد على الشفاء ويحكمون على ذلك فى وقت مبكر وعندما يبدأ المريض فى تناول الدواء فأنه يأمل فى الحصول على الشفاء الكامل بصورة سريعة ولكن يجب أن يتذكر كل إنسان أنه لكى يعمل الدواء المضاد للاكتئاب يجب أن يتناول المريض العلاج بجرعة علاجية مناسبة ولمدة مناسبة من الوقت وللحكم العادل على أى عقار يجب أن يكون قد أستخدم لمدة لا تقل عن شهرين . والسبب الرئيس للتحول من عقار إلى آخر قبل مرور شهرين هو ظهور أعراض جانبية شديدة لهذا العقار ويجب أن نعلم كذلك أن مدة الشهرين تحسب من الوقت الذى وصلت فيه جرعة الدواء للمستوى العلاجى المطلوب ، وليس من بداية استخدام العلاج

هل تؤدي الأدوية المضادة للاكتئاب إلى الإدمان ؟

بالرغم من أن مريض الاكتئاب قد يحتاج إلى استخدام العقاقير لفترة طويلة فان ذلك لا يعد إدمانا ، فهناك بعض الأمراض التي تحتاج لفترات علاج طويلة أو مدي الحياة مثل ارتفاع ضغط الدم أو مرض السكر [١].

اكتشاف عقاقير سريعة المفعول لعلاج الاكتئاب

أظهـرت دراسـة للمعهـد الـوطني الامـريكى للأمـراض العقليـة أن عقـار (**ketamine**) لـه تـأثير سريـع عـلى خلايـا المـخ المرتبطـة بالاكتئـاب يصـل إلى ساعات قليلة .

و مـن المعـروف أن معظـم العقـاقير المضـادة للاكتئـاب لا يظهـر تأثيرهـا عـلى المـريض إلا بعـد مـرور عـدة أسـابيع أو حتـى أشـهر مـما يعـرض مـرضى الاكتئـاب و الاضـطرابات النفسـية للمعانـة و خطـر زيـادة سـوء حـالتهم الأمـر الذي قد يصل إلى الانتحار .

و تشـير الأبحـاث السـابقة أن عقـار (**ketamine**) يمنـع عمـل مستقبلات (**NMDA**) و التي لها دور في عملية الإصابة بالاكتئاب .

و تظهـر الدراسـة الجديـدة أن عقـار (**ketamine**) لـه تـأثير اكـبر مـما تشـير إلـه الأبحـاث السـابقة فـان عمليـة منـع عمـل مسـتقبلات (**NMDA**) تـؤدى لزيـادة نشـاط مسـتقبلات(**AMPA**)و أن هـذه الزيـادة ترجـع إلى المفعول السريع لعقار(**ketamine**) .

و تعمـل مسـتقبلات (NMDA) و (AMPA) عـلى الناقـل العصـبي (glutamate) و الذي دور اساسى في عملية الإصابة بالاكتئاب .

---

(١) **www.elazayem.com/DEPRESSION.htm**

و قام العلماء بإجراء اختبارات على الفئران حيث تم تعريضهم لعوارض تؤدى للإصابة بالاكتئاب ثم تم إعطائهم عقار (**ketamine**) حيث اظهر فعالية كبيرة و سريعة في القضاء على الاكتئاب و للعديد من الأسابيع و لكن عندما تم إعطاء الفئران مواد تمنع ارتباط عقار (**ketamine**) بمستقبلات (**AMPA**) فان تأثيرات العقار اختفت مما يشير إلى أهمية مستقبلات (**AMPA**) في عملية الإصابة بالاكتئاب .

و يقول العلماء أن عقار (**ketamine**) لا يمكن استخدامه كعقار مضاد للاكتئاب بالإنسان بسبب أعراضه الجانبية الضارة و لكن فهم و تفسير كيفية عمل العقار على المستقبلات سيساعد على تطوير عقاقير جديدة مضادة للاكتئاب و سريعة المفعول .

و يقول العلماء أن الدراسة توضح أن استهداف مستقبلات (**AMPA**) و (**NMDA**) قد يؤدى لتطوير علاج جديد للاكتئاب سريع المفعول .

و يضيف العلماء انه تم تجربة مركبات شبيهه بعقار (**ketamine**) على مستقبلات (**AMPA**) حيث أظهرت نفس الكفاءة و السرعة في علاج الاكتئاب.

عقاقيرالاكتئاب تقلل معدلات الانتحار في أميركا

اكتشف باحثون من جامعة كاليفورنيا أن بعض عقاقيرالاكتئاب الحديثة مثل "بروزاك" قد أدت إلى خفض معدلات الانتحار في الولايات المتحدة، وذلك على عكس الاعتقاد الذي شاع مؤخرا بوجود علاقة طردية بين تناول عقاقيرالاكتئاب والرغبة في الانتحار .

ففي عدد فبراير/شباط الحالي من مجلة "نيتشر ريفيوز دراغ ديسكفري" العلمية نشر الباحثان جوليو ليسينو وما لينغ وونغ دراسة مبنية على التحليل المفصل للأبحاث المنشورة بين عامي ١٩٦٠ و٢٠٠٤ عن العلاقة بين عقاقيرالاكتئاب ومعدلات الانتحار .

خلص الباحثان إلى أن مضادات الاكتئاب خاصة من عائلة "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" (**SSRIs**) مثل "بروزاك" (من شركة إلى ليلي) و"باكسيل" (من شركة غلاكسو سميث كلاين) قد أدت إلى تراجع معدلات الانتحار ليصبح المتسبب رقم ١١ في الوفاة في الولايات المتحدة بعد أن كان المتسبب رقم ٨.

بالمراجعة التفصيلية للأبحاث المنشورة خلال نصف القرن الماضي حول العلاقة بين مضادات الاكتئاب ومعدلات الانتحار ، وبالربط بين هذه الأبحاث والتشريعات التي تم إقرارها بخصوص عقاقيرالاكتئاب خلال نفس الفترة، توصل الباحثان إلى رسم علاقات بيانية توضح العلاقة بين معدلات استخدام مضادات الاكتئاب ومعدلات الانتحار في الولايات المتحدة.

فلاحظ الباحثان مثلا أن معدلات الانتحار ارتفعت بصورة مطردة من عام ١٩٦٠ وحتى عام ١٩٨٨، تاريخ طُرح بروزاك (أول مضاد للاكتئاب ينتج من عائلة مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية)، ومنذ ذلك الحين أخذت معدلات الانتحار في التراجع.

وأشار الباحثان إلى أن البيانات التي تم الحصول عليها من الأبحاث تشير إلى وجود آثار العقاقير المضادة للاكتئاب في دماء ٢٠% فقط من الأشخاص الذين ماتوا إنتحارا. وهذا برأي الباحثين ليس دليلا على تسبب مضادات الاكتئاب في إثارة الرغبة في الانتحار ، وإنما هو بالعكس دليل على أن إنتحار الـ ٨٠ % الآخرين كان بسبب وجود اكتئاب لم يتم علاجه.

وذكر الدكتور ليسينو، أستاذ الطب النفسي والغدد الصماء بجامعة كإلفورنيا (لوس أنجلوس)، أنه يخشى أن تؤدي المعتقدات غير المثبتة علميا إلى عدم إقبال مرضى الاكتئاب على تناول العقاقير، مما قد يكون له آثار وخيمة، منها زيادة معدلات الانتحار وليس انخفاضها.

كما أكد ليسينو أن نتائج الدراسة تشير بقوة إلى أن حالات الانتحار لم تحدث كرد فعل لتناول مضادات الاكتئاب من "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" وإنما لأن هؤلاء الأشخاص كانوا يعانون من اكتئاب لم يتم علاجه، خاصة الرجال الذين لم يبلغوا الثلاثين.

يذكر أن "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" (**SSRIs**) تؤدي عملها عن طريق رفع مستويات المستقبلات العصبية لمركب السيروتونين الموجود في الدماغ، مما يجعلها تعالجالاكتئاب بكفاءة. وقد ثبت أن ثمة علاقة مباشرة بين معدلات ذلك المركب في الدماغ والحالة المزاجية والانفعالية للفرد.

وكانت دراسة أميركية نشرت في أكتوبر/تشرين الأولالماضي قد حذرت من أن تناول بروزاك خلال فترة الحمل ربما يؤدي إلى إصابة الأجنة باضطرابات سلوكية خلال مراحل لاحقة من حياتهم.

وأشارت دراسة أخرى نشرت أوائل العام المنصرم إلى أن الأدوية من عائلة "مثبطات تدوير السيروتونين الانتقائية" قد أحدثت تغييرا في أنماط نوم الأطفال الرضع لأن أمهاتهم تناولن العقار خلال الحمل، كما تواترت إصابتهم بالارتجاف.

مضادات الاكتئاب تهدد الشباب بالانتحار

حذر أطباء نفسيون أمريكيون من إمكانية أن تطرأ على أذهان متعاطي العقاقير المضادة للاكتئاب، خاصة المراهقين، أفكار عن الانتحار قد تكون أصابت الآباء والأطباء على حد سواء بالخوف.

وكشفت إحصائية نشرتها المراكز الأمريكية لمكافحة الأمراض والوقاية منها أن التحذيرات الحكومية التي بدأت في عام ٢٠٠٣ أعقبتها اكبر نسبة ارتفاع في معدلات الانتحار في عام واحد خلال ١٥ عاما بين الأطفال والشباب الأميركيين.

ووفقا لما ذكرته جريدة "القبس"، يؤكد أطباء نفسيون أن زيادة بنسبة ثمانية في المائة في معدل الانتحار بين الشباب خلال ٢٠٠٤ هي نتيجة حتمية لهذه التحذيرات، وحذروا من إمكانية استمرار هذا الاتجاه الصعودي.

وبينما لم تتم تزكية تحذيرات إدارة الأغذية والعقاقير ضد مضادات الاكتئاب حتى أواخر ٢٠٠٤ فانه سبقتها سلسلة من تحذيرات عن الصحة العامة في الولايات المتحدة وأوروبا، فأغلب الوصفات الطبية التي تحوي مضادات للاكتئاب يكتبها أطباء غير متخصصين في الطب النفسي والتحذيرات تؤثر فيهم أيضا.

والاكتئاب هو السبب الرئيسي وراء الانتحار ،وثالث اكبر مسببات الموت بين الأطفال والشباب في الفترة بين عشرة و٢٤ عاما مضادات الاكتئاب قد تضر بخصوبة الرجال وتؤدي الى العقم.

قال علماء أمريكيون إن العقاقير المضادة للاكتئاب قد تؤثر على خصوبة الرجال. جاء ذلك في بحث نشرته مجلة "نيوساينتست".

وفي هذا البحث تم إعطاء مجموعة صغيرة من الرجال الأصحاء عقارا يحوي مادة باروكستين المضادة للاكتئاب لمدة ٤ أسابيع وقد وجد بعد ذلك أن معدل الحيوانات المنوية لديهم مرتفعا، ولكنها تحوي الحمض النووي "دي ان ايه" مدمرا.غير أن البحث قال إن ذلك لا يعني أن هؤلاء الرجال لن ينجبوا بالضرورة.

ولكن متخصصا بريطانيا في أبحاث الخصوبة قال "إن الأمر يثير القلق فعلا".

وتعتبر مادة الباروكساتين التي تباع باسم يروكسات أو باكسيل من أكثر العقاقير المضادة للاكتئاب مبيعا في بريطانيا.

يذكر أن هذا هو البحث الثاني من نوعه الذي يجريه فريقا بحثيا من مركز كورنويل في نيويورك ويشير إلى احتمال التأثير على نوعية الحيوانات المنوية.

وقد تم اختيار ٣٥ متطوعا أخذت منهم عينـات مـن الحيوانـات المنويـة قبـل وبعد تناول العقاقير المضادة للاكتئاب، وقد وجد أن الاختلاف كان كبيرا بين العينتـين قبل وبعد تناول العقاقير.

فقبل تناول العقاقير لم تكن نسبة الحيوانات المنوية التي بها مشاكل تزيد عن ١٣.٨ بالمئة وقد ارتفعت النسبة بعد تناول العقاقير إلى ٣٠.٣ بالمئة.

سؤال مهم

والسؤال المطروح هنا هـو هـل يكفـي هـذا التغيـير لتـدمير الخصـوبة؟ أم أن نسبة السبعين في المئة التي لم تتأثر تكفي لتحقيق الأبوة؟

ومن جانبه، قال البروفيسور آلان باسي من جامعـة شـيفيلد إنـه يجـب إجـراء مزيد من البحوث لتأكيد نتائج هذه الدراسة.

وقال "إن مستوى تدمير الدي ان ايه يثير القلق ولكن العلماء مازالوا مختلفين فيما إذا كان ذلك يمثل خطورة أم لا؟".

وقالت شركة جلاكسوسميث كلين، مصنعة أحد عقاقيرالاكتئـاب، إنهـا سـتراجع نتائج البحث.

ومـن ناحيـة أخـرى، قالـت مـارجوري والاس العاملـة في أحـد مراكـز الصـحة العقلية "إن الأمر يتطلب مزيدا من الدراسات، ولاشك أن توقـف مـريض عـن تنـاول العلاج أمر يثير القلق حيث أن مضادات الاكتئاب قد تكون شريان الحياة للكثير مـن الناس".

وقال الدكتور أندرو ماكلوش، من مؤسسة الصحة العقلية "إن كل العقاقير بها نسبة خطر ومضادات الاكتئاب لا تختلف عنها".

ودعا ماكلوش إلى التركيز بشكل أكبر على علاجـات مختلفـة وبديلـة للأمـراض النفسية، ولكنه قال "الأمر الذي لاشك فيه ولا يجب أن ننساه ان مضادات الاكتئـاب غيرت حياة الكثيرين للأفضل".

قالـت دراسـة نُشرـت في مجلـة **Archives of General Psychiatry** بـأن بعـض الأدويـة المُثبطـة لمـادة السـيروتونين، والتـي تُسـتخدم في عـلاج مـرض الاكتئـاب مثـل الـبروزاك، السـيبرام، السـيبراليكس، والسيروكسـات قـد تُسـبّب نزيفـاً في الجهـاز الهضـمي. وقـال الـدكتور فرانسيسـكو دي أبـاجو، بـأن واحـداً مـن كـل ٢٠٠٠مـريض يتنـاولون أحـد هـذه الأدويـة مُعّـرض للإصـابة بنزيـف في الجهـاز الهضـمي. وقـد قـام الـدكتور دي أبـاجو بمراجعـة الملفـات الطبيـة لــ ١٣٢١مريضـاً، أصـيبوا بنزيـف في الجهـاز الأعـلى مـن الجهـاز الهضـمي، وتمـت مقـارنتهم ب ١٠٠٠٠(عشرـة الآف) شـخص سـليم، فتبـين بـأن ٥.٣% مـن الـذين يُعـانون مـن النزيـف كـانوا يسـتخدمون أحـد الأدويـة التـي ذكرناهـا في مقدمـة المقـال، وهـي الأدويـة المُثبطـة للسـيروتونين، وقـال الباحـث بـأن ١.١% مـن الـذين يُعـانون مـن النزيـف كـانوا يتنـاولون علاجـاً آخـر مـن الأدويـة المضـادة للاكتئاب هو الإفكسور [١].

مضادات الاكتئاب أثناء الحمل تضعف الجنين

ذكـر بـاحثون كنـديون أن الأطفـال الـذين يولـدون لأمهـات تنـاولن عقـاراً مضـاداً للاكتئـاب أثنـاء فـترة حملهـن ارتفعـت لـديهم مخـاطر تفـص الـوزن ومشكلات التنفس.

وذكـر البـاحثون أن الرضـع الـذين يولـدون لأمهـات يعـالجن بـدواء SSRIs يتعرضـون لاحـتمال انخفـاض أوزانهـم عنـد الـولادة وضـيق التـنفس. واعتمـدت الدراسـة التـي قادهـا تـيم أوبرلانـدر عـلى بيانـات صـحة السـكان الخاصة بحوإلى ١٢٠ ألف مولود جديد بين عامي ١٩٩٨ و٢٠٠١.

وشخصـت حـالات ١٤% مـن الأمهـات بأنهـا إصـابة باكتئـاب وقـارن البـاحثون بـين رضـع ولـدوا لزهـاء ١٤٥١ أمـا عـولجن بــ**"S.S.R.E"** أثنـاء الحمـل وآخرين ولدوا لحوإلى ١٤ ألفا و٢٣٤ أما مكتئبة لم يعالجن به.

---

(١).html١٦٦٦٦forum.arjwan.com/t

وقال الفريق البحثي في تقرير نشر بدورية الطب النفسي- العام إنه كانت هناك نسبة كبيرة بشكل ملموس للإصابة بضيق في التنفس وصلت إلى ١٣.٩% وفترات إقامة أطول بالمستشفى بالنسبة للرضع الذين ولدوا لمن عولجن بعقاقيرالاكتئاب.

كما كان الوزن عند الولادة وفترة الحمل أقل بشكل ملموس لدى الرضع الذين تناولت أمهاتهم عقاقير "**S.S.R.E**" وولدت نسبة كبيرة منهم قبل استكمال شهور الحمل.

الفصل الثاني

علاج الاكتئاب بالاعشاب

معالجة الكآبة بالأعشاب

يصف الأطباء مجموعة واسعة من الأدوية للمرضى . ولكـن في أغلـب الأحيـان تـترك هـذه الأدويـة آثـار جانبيـة عـلى المـرضى بالإضـافة إلى مجموعـة مـن القضـايا الجانبية، مثل الشـعور بالنعـاس، قلـة التركيـز والوضـوح وفقـدان الشـهية والغريـزة الجنسية. من ناحية أخرى يوفر العلاج بالأعشاب، عرضا بـديلا رائعـا لـه بضـعة أو لا آثار جانبية. هذا ويعتقد بـأن عـرق سـوس وعشـبة القـدّيس جـون تحمـلان وعـودا للمستقبل لمرضى الكآبة.

عشبة القديس جون:

من أصول أوروبية، تحتوي عشـبة القـدّيس جـون عـلى مكـون نشـط بشـكل حيوي يسمى "هايبرفورين"، ويوصي الخبراء بأخذ جرعة ٩٠٠ - ١٨٠٠ مللغرام يوميـا منه بتركيز بنسبة ٣ بالمائة. وهذه الجرعة يمكن أن تعدّل بموجب شدّة الحالـة. ومـن سخرية القدر، أن عشبة القدّيس جون تصنف على أنها عشبة ضارة سامّة لأنها تـؤثّر على النظام العصبي المركزي لبعض الحيوانات. بالرغم من أن هذا السلبية التي تـؤثر على الحيوانات، قد لا تؤثر على البشر بنفس الطريقة، إلا أن العشبة تعتـبر فعّالـة في معالجة الكآبة. حيث أظهرت الدراسـات بأنّهـا تمنـع إطـلاق سـيروتونين وهـو النـاتج الذي تحاول إنجازه تقليديا معظم وصفات الأدويـة.كـما أن المـرضى أنفسـهم شـعروا بالتحسن عند استعمال العشبة.

١. عرق السوس:

عرف عرق السوس لوقت طويل كمعالجة عشبي فعّال لبرد، لكـن النتـائج المسجّلة مؤخرا أظهرت نتـائج رائعـة في معالجـة الكآبـة. فعـرق السـوس يعتبر مضاد طبيعي للكآبة، ويحتوي على ثمانسة انواع من مضادات

monoamine oxidase. ويمكـن اخـذ هـذه العشـبة إمـا عـن طريـق كبسولات أو يمكن أن تشرب كالشاي. ولكـن هنـاك شرط تحـذيري واحـد لاستعمال عرق السوس. فإذا أخذ بجرعات كبيرة جـدا عـلى فـترة طويلـة، فقد يسـبب آثـار جانبيـة مثـل ارتفـاع ضـغط الـدمّ والصـداع والخمـول. ويوصي بتناول عرق السوس مكملا مع البوتاسيوم ومـع كميـة وافـرة مـن المـاء لمعادلـة الآثـار الجانبيـة، لكـن في أيّ حـال مـن الأحـوال يجـب أن يستعمل عرق السوس فقط بناء عـلى نصـيحة مخـتص مـمارس.فلـماذا لا تزرع وتستخدم الأعشاب الطبية لحل مشاكلك الصحية، قـد يكـون هـذا هو الخيار الأفضل والأوفر والأكثر حكمة لك ولعائلتك.

٢. لسان الثور:

لسان الثور (**Borage**) من الأعشاب المميزة التي ينتشر اسـتخدامها بـين الأمـــــــريكيين الأصـــــــليين لتخفيـــــــف الاكتئــــــــاب والحزن . ويؤخذ العُشب في صورة شاي يجهز بنقـع ملعقـة صـغيرة مـــن العشـــب المجفـــف في مقـــدار كـــوب مـــاء مغـــلي لمدة عشر دقائق. ويؤخذ بمعدل ثلاثة أكواب يومياً . وبسبب زيـادة حـــالات الاكتئـــاب أصـــبح هـــذا العشـــب يجهـــز ويباع في الصيدليات .

٣. هيوفارقون :الهيوفارقون (وتسـمى أيضـاً: المنسـية أو عصبة القلـب) علاج ممتاز للاكتئاب ويستعمل كالتإلى :تؤخذ ملعقة كبيرة من أزهـار الهيوفارقون، ثم تغمر بكوب من الماء المغلي تغطى وتترك قليلاً لتنقع ثم تصفى عند استعمال هذا الدواء بـدون استشـارة الطبيـب يؤخـذ منه كوب أو كوبان في اليوم فقط. وعند استعمال كوب واحد يجب

شربه في الصباح الباكر، أما عند الرغبة بتناول كوب أخر فيشرب بعد العصر .

٤. عشبة القديس يوحنا علاج قوى للاكتئاب عصبة القلب ، عشبة هيبركوهم ، القديس يوحنا تتفق مجموعة كبيرة من الأطباء حاليا على وصف عشبة القديس يوحنا " التي تباع كحبوب في الصيدليات ، ومحلات الأغذية التكميلية **GNC** تحت مسمى (**St. Johns Wort**)" وتدعى أيضا هيبركوم **Hypericum** لمرضاهم الذين يعانون من حالات الاكتئاب البسيطة إلى المتوسطة، بعد أن استخدمت لعقود في أوروبا، خاصة في ألمانيا.

ويقول نورمان روزينثال (دكتوراه في الطب وطبيب نفسي- بالمعهد القومي للصحة العقلية ومؤلف كتاب عشبة القديس يوحنا : طريقك العشبي نحو شعور أفضل) يقول لا شك أنه عشب مفيد وفعال.

وفي الحقيقة، يرى العديد من الأطباء حاليا تلك النبتة كأول عقار تجب تجربته قبل اللجوء إلى مضادات الاكتئاب الدوائية التقليدية، كالبروزاك والرولوفت . فعادة ما يكون لتلك العقاقير القوية أعراض جانبية خطيرة، بخلاف عشبة القديس يوحنا بأعراضها العكسية الطفيفة.

وعلى مستوى العالم ، فإن عشبة القديس يوحنا هي أكثر مضادات الاكتئاب استخداما ويتناولها حاليا أكثر من سبعة ملايين أمريكي .وقد ثبتت كفاءتها كمضادة للاكتئاب بعديد من الدراسات العشوائية المزدوجة بأوروبا. وأظهر تحليل عدة دراسات أنها فرجت أعراض الاكتئاب الخفيف إلى المتوسط جزئيا أو كليا لدى ٨٠% من ٣٢٥٠ مريضا.

ويستطيع العمل بنفس كفاءة وربما أفضل من العقاقير الدوائية، أو بجانبها في بعض الحالات . والأدلة بشأن عشبة القديس يوحنا تثير الإعجاب حتى أن المعهد

القـومي الامـريكي للصـحة قـد بـدأ دراسـة كـبرى تسـتغرق عـامين لبحـث أثـر النبتـة كعـلاج للاكتئـاب الخفيـف إلى المتوسـط بـاثني عشرـ مركـزا طبيـا أمريكيـا تقوم جامعة دوك بالتنسيق بينها.

والصـنف الـذي اسـتخدمه البـاحثون في الدراسـة هـو منـتج ألمـاني تعرض لاختبارات شاملة ويباع في الولايات المتحدة تحت اسم كيوا.

أنواع الاكتئاب التي يعالجها:

- الاكتئاب الخفيف.
- الضغوط العصبية المؤقتة إذا صاحبها اكتئاب أو قلق .
- الاكتئاب معتدل الشدة.
- الاكتئـاب لـدى مـرض ذوي حساسـية للأعـراض الجانبيـة أو قلقين بشأنها.
- الاكتئـاب الشـتوي (علـة نفسـية فصـلية ،الاكتئـاب لـدى المسـنين ، وديسـثيميا (وهـي تعاسـة مزمنـة منخفضـة الشدة).

أظهـر بحـث جديـد نفـع عشـبة القـديس يوحنـا بشـكل خـاص في عـلاج اكتئـاب الشـتاء وهـي علـة نفسـية فصـلية تصيب أناسـا في أيـام الشـتاء المظلمـة. وقـد قـارن محققـون بريطـانيون بـين عشـبة القـديس يوحنـا والعـلاج بالصـندوق الضـوئي المعـروف بفعإلتـه الشـديدة في تفـريج العلـل الفصـلية. وبعـد ثمانيـة أسـابيع كـان لعشـبة القـديس يوحنـا نفـس أثـر العـلاج الضـوئي ، فمـن بـين ٣٠١بريطـاني يعـانون الاكتئـاب الشـتويى تـابع نصـفهم اسـتخدام العـلاج بالضـوء، وتنـاول النصـف الاخـر عشـبة القـديس يوحنـا. تراجعـت حـدة أعـراض العلـل الفصـلية، شـاملةالاكتئاب ، اضـطرابات النـوم ، والخمـول ، بنسـبة ٣٩% لـدى مـن تنـاول هـذه العشـبةالارق ، ونسـبة ٤٣% لـدى مـن اسـتخدم العـلاج بالصـندوق الضـوئي ، وهـو فـارق بسـيط ، كـما أقـر البـاحثون . وبـالطبع فـإن تناول حبة دواء أسهل من استخدام علاج بصندوق الضوء .

ليست واضحة تماما كيفية تفريج تلك عشبة للاكتئاب . وفي بادئ الأمر اعتقد العلماء بأنها تعمل كما تعمل ما نطلق عليها مثبطات استرجاع السيروتونين الاختيارية ومنها البروزاك ومن ثم يفترض أن يعمل عنصر النبتة الأساسي ، الهيبريسين ، على معالجة الناقل العصبي السيروتونين الضابط للمزاج. بيد أن الخبراء يعتقدون الآن بأن عشبة القديس يوحنا تؤثر أيضا على نواقل عصبية أخرى، وأن بها مواد كيميائية أخرى فعالة. والأغلب ، أن مكونات عديدة بالنبتة تعمل معا لتحقيق إجمإلى النفع على عكس ما نجده بمضادات الاكتئاب الاصطناعية .

الجرعة التي يوصى بها:

٩٠٠ ملجم يوميا، تقسم على ثلاث جرعات مقداركل منها ٣٠٠ ملجم ثلاث مرات يوميا. ورغم أن أثرها يظهر لدى بعض الناس باستخدامهم حبة أو حبتين ، فإن اخرين قد يحتاجون أكثر من ثلاث حبات يوميا.قد يزولالاكتئاب خلال أيام قلائل من بدء العلاج ، وقد يستغرق ستة أسابيع قبل جني ثماره كاملة . ومع ذلك وبشكل عام ، يجب أن تنال بعض التحسن عقب ثلاثة أسابيع من تناولك ٩٠٠ ملجم يوميا، ذلك قول د. روزينسال . وإن لم يحدث ، فقد تحتاج إلى زيادة الجرعة ، أو العودة إلى مضادات الاكتئاب التقليدية كبديل للنبتة أو كعلاج إضافي و تأكد من استشارة لطبيب.

أعراضها الجانبية :

أغلبها بسيط ، كتهيج المعدة والأمعاء، الغثيان ، عسر الهضم ، وآلام البطن . وأظهرت الدراسات أن نسبة حدوثها ضئيلة للغاية حوإلى ٢.٥%.

قد يصبح التعرض لأشعة الشمس ضارا مع تناول عشبة القديس يوحنا.

تحذيرات:

١. لا تقم باستبدال مضادات الاكتئاب التقليدية بنبتة القديس دون استشارة طبيبك .
٢. لا تتناول النبتة مع غيرها من مضادات الاكتئاب الدوائية، فقد يتعارضان بشكل مزر.
٣. لا تشخص بنفسك الاكتئاب : فقد يكون لأعراضك أسباب طبية أخرى ، استشر المتخصصين .
٤. لا تتناوليه وأنت حامل .
٥. وإن كنت مصاباالاكتئاب الهوسي المزدوج فلا تستخدم النبتة إلا تحت اشراف طبي يدقيق .أيضا صممت عشبة القديس يوحنا لعلاج مرضى يشكون علامات سريرية لاكتئاب بسيط أو معتدل ، ومن ثم لا تعمل كباسط مزاج اعتيادي لأناس يشعرون مؤقتا بالإحباط ، كما لا توجد أدلة مقنعة بشأن قدرتها على تفريج حالات الاكتئاب الحادة.

نصيحة:

أظهرت بعض التحإلىل المعملية لعشبة القديس يوحنا أن بعض الأصناف تحتوي على مستويات متدنية من المادة الفعالة. وقد اكتشف أحد الاختبارات عدم احتواء أحد الأصناف على٥% فقط من كمية المادة الفعالة المطبوعة على العبوة لذا ينصح باستخدام المرخص به فقط.

٦. **الناردين المخزني Valeriana:** وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ، ١٢متر له أوراق ريشية مقسمة وازهارها قرنفلية. الجزء المستخدم من النبات الجذر والجذمور اللذين يقلعان في فصل الخريف. تحتوي جذور وجذامير الناردين المخزني على زيت طيار واهم محتوياته اسيتات

البورنيول والبيتا كارفلين وإلريدويدات وقلويدات. ويستعمل الناردين المخزني ضد القلق والأرق والانفعالات والاكتئاب.

وطريقة الاستخدام:

يؤخذ ملء ملعقة شاي من مسحوق الجذور والجذامير ومن المفضل ان يضاف اليها ملء ملعقة شاي من مسحوق الريحان وتوضع في كوب ثم يصب عليه الماء المغلي ويترك لمدة ٥دقائق ثم يحلى ويشرب بين وجبات الطعام اي بمعدل كوبين يومياً. كما يوجد مستحضر من الناردين يباع في محلات الأغذية التكميلية تحت مسمى فاليريان (**Valerian**).

٧. الزيزفون والترنجان Lime and Balm:

الزيزفون شجرة يصل ارتفاعها إلى ٣٠متراً، ذات لحاء رمادي أملس واوراق قلبية. الجزء المستخدم منها الازهار ذات اللون الاصفر. يعرف الزيزفون علمياً باسم **Tilia Lenden**. وتحتوي الأزهار على فلافونيدات بالاخص الكويرسيتين والكامفيرول وحمض الكافئين ومواد هلامية وحمض العفص وزيت طيار وتستخدم أزهار الزيزفون كمضاد للنرفزة والانفعالات الحادة والاكتئاب. أما الترنجان والمعروف علمياً باسم **Melissa officinalis** وهو نبات معمر يصل ارتفاعه إلى ، ١٥متر ذو ازهار صغيرة بيضاء. تحتوي على زيت طيار وفلافونيدات وتربينات ثلاثية وفينولات وحموض العفص. اما تأثيراته فهو مضاد للتشنج ومقو للأعصاب ومضاد للفيروسات.

وطريقة الاستخدام :

هو اخذ ملء ملعقة شاي من مزيج مسحوقي ازهار الزيزفون والترنجان بنسب متساوية ووضعها في ملء كوب ماء يغلي وتركها لمدة عشر دقائق ثم تصفى وتشرب بمعدل كوب بعد كل وجبة.

و لقد ربط الناس منذ اقدم العصور بين الترنجان والعسل حيث ان لنبات الترنجان خواص العسل والغذاء الملكي، وقد قال العالم جيرارد ان العشبة تعزي القلب وتطرد كل الأحزان ولقد كان الترنجان من الأعشاب المفضلة في القرون الوسطى لتحضير"اكسير الشباب" وفي القرن الثامن عشر كان يعتقد ان الترنجان يجدد الشباب. ويقول العالم جون افيلين «ان الترنجان علاج للدماغ يقوي الذاكرة ويطردالاكتئاب» وللترنجان تراث طويل كعلاج مقوٍ يرفع المعنويات ويريح القلب. لقد بينت الابحاث الألمانية ان الزيت الطيار لاسيما المركبين سترال والسترونيلال تهدئ الجهاز العصبي المركزي وتضاد التشنج. كما أن الترنجات يستعمل لعلاج جروح الشفه، والترنجان يعطى لمن لديه فرط في نشاط الغدة الدرقية ويعتبر الترنجان من أفضل الأدوية العشبية لحالات القلق والاكتئاب والتوتر.

٨. رعي الحمام والبردقوش **Vervan andMarjoram**:

رعي الحمام نبات معمر يصل ارتفاعه الى متر واحد له سيقان صلبة وسنابل زهرية ارجوانية مع بياض. الجزء المستخدم من النبات: جميع الأجزاء الهوائية. يعرف رعي الحمام علمياً باسم **Verbena Officinalis** ويحتوي على ايريدويدات مرة واهمهما فرنبين وفرنبإلن وكذلك زيت طيار وقلويدات ومواد هلامية. ويستعمل كمقو عصبي ومقو ومنبه لافراز الصفراء وكمضاد للانفعالات وتهدئة النفس. اما البردقوش **Marjoram** فقد تحدثنا عنه كثيرا وهو عشب معمر الجزء المستخدم منه الاجزاء الهوائية ويحتوي على زيت طيار يضم الكارفاكول والثيمول ومواد عفصية ومواد راتنجية وفلافونيدات. ويستخدم ضد آلام المعدة والقلب ومريح للأعصاب والرأس.

وطريقة استعمال

مزيج رعي الحمام والبردقوش هو اخذ ملعقة صغيرة من مسحوق رعي الحمام وملعقة أخرى صغيرة من البردقوش وتوضع جميعاً في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويغطى ويترك لمدة ١٠دقائق بعد التحريك ثم يصفى ويضاف له عسل ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبة.

٩. الهدال والزعرور **Mistletose and Hawthorn**:

الهدال نبات متطفل على أشجار الزيتون والخوخ والمشمش والطلح والرمان ويعرف ايضا بالدبق ومنه انواع، الجزء المستخدم من الهدال الاوراق والاغصان والثمار الصمغية. يعرف علميا باسم **Viscum Album** ويحتوي على جلوكوبروتينات ومتعددات الببتيز وفلافونيدات وحمض الكافئين واستيل كولين. ومتعددات الببتيز تثبط الأورام وتنبه المقاومة المناعية وهي تخفف القلق والانفعال والحث على النوم يفرج نوبات الألم الصداع.

أما الزعرور فيعرف علمياً باسم **Crataegus Oxyacantha**: والجزء المستعمل منه الأطراف المزهرة والعينات ذات اللون الأحمر القاني يحتوي على فلافونيدات حيوية مثل الروتين والكويرستين وتربينات ثلاثية وجلوكوزيدات وكومارينات وحمض العفص. ويستعمل الزعرور كمقو للقلب ويوسع الأوعية الدموية ومزيل للسموم.

والطريقة ان يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق خليط الهدال والزعرور بأجزاء متساوية ويوضع في كوب ثم يملأ بالماء المغلي ويقلب جيداً ثم يغطى ويترك مدة ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب وذلك بمعدل

كـوبين فقـط في اليـوم وذلـك بـين وجبـات الطعـام. وتسـتخدم هـذه الوصفة لعلاج النرفزة والانفعالات الحادة والاكتئاب.

١٠. حشيشة الملاك العينية **Dang Gui:**

حشيشة الملاك العينية عبـارة عـن نبتـة معمـرة منتصبـة قويـة يصـل ارتفاعها الى مترين ذات اوراق خضراء زاهيـة وسـوق جوفـاء وازهارهـا كثة مظلية ذات لـون ابـيض. الجـزء المسـتخدم مـن النبـات الجـذمور. وتعـرف علميـاً باسـم **AnglicaSinensis** وتحتـوي عـلى كومارينـات، وزيت طيار، وفيتامين ب١٢، وبيتاسيتوسيترول وتعتـبر حشيشـة المـلاك الوصـفة المفضـلة في الصـين لـدى النسـاء فهـي مقويـة ومقويـة للـدم ومضـادة للتشـنج وتـدر الحـيض ومقويـة لوظـائف الكبـد وللجـذمور مفعول مضاد حيوي ومسكن للحـالات العصـبية والنرفـزة والانفعـالات الحادة.

وطريقة الاستعمال

أخـذ مـلء ملعقـة صـغيرة مـن مسـحوق الجـذمور وتوضـع في كـوب ويصب فوقه ماء مغلي ويشرب منه بعد الفطور واخرى عند النوم.

١١. البابونج **Chamomile:**

علاج مهم في تخفيف الانفعالات والشد العصبي. والبـابونج هـو ازهـار نبـات يصـل ارتفاعـه الى حـوإلى ٥٠سـم ذات اوراق ريشـية وازهارهـا صفراء تشبه ازهار نبات الربيع. الجزء المستخدم منه هو الأزهـار التـي تحتوي على زيت طيار والذي يحوي استرات حمض التفليك والأنجليـك والكمازولـين وكـذلك لاكتونـات تربينيـة وفلافونيـدات وكومارينـات. يستخدم البابونج على نطاق واسع كعلاج لمشاكل الجهاز الهضمي وهو مسكن معتدل ويحسن كثيرا من مستوى الهضم. كما يستخدم ضد

الصداع والصداع النصفي وكذلك لجلب النوم ولعلاج وتهدئة الانفعالات

والطريقة ان يؤخذ من الازهار ملء ملعقة كبيرة من المسحوق ويوضع في كوب ثم يصب فوقه ماء مغلي ويقلب جيداً ثم يصفى ويشرب بهدوء مرة بعد الفطور واخرى بعد العشاء يومياً ولا يجوز زيادة عدد الجرعات ويجب الا تتناوله المرأة الحامل ويجب عدم الزيادة على الجرعة المحددة لانه يسبب بعض المشاكل مثل القيء والدوخة وثقل الرأس.

١٢. جذور الراسن **Elecampane**:

وهو نبات معمر يصل ارتفاعه الى ثلاثة امتار، اوراقه ذهبية تشبه الاقحوان واوراق مدببة كبيرة وازهار ذات لون اصفر في الخارج واسود في المنتصف. الجزء المستخدم من النبات الجذور ويوجد من الراسن انواع كثيرة ويعرف علميا باسم **Inula Helenium** ويحتوي على اينولين بنسبة ٤٤% وزيت طيار اهم مركبات اللانتول ولاكتونات التربينات الاحادية النصفية ومواد صابونية ثلاثية التربين مثل دامار اندیانول وستيرولات. ويستعمل كمقشع ومزيد للتعرق ومطهر وملطف ومقو للهضم حيث يرفع من مستوى الشهية ويفرج التخمة ولحالات الاكتئاب النفسي.

والطريقة أن يؤخذ ملء ملعقة صغيرة من مسحوق جذر النبات ويوضع في كوب ثم يضاف له ماء مغلي حتى الامتلاء ثم يغطى ويترك لمدة ما بين ٥- ١٠دقائق ثم يصفى ويشرب بمعدل كوب واحد بعد كل وجبه عذائية. ويجب على الحوامل عدم استخدام هذا المستحضر.

١٣. الأذريون: يضاف من ٥ ١٠ نقاط من زيت الآذريون إلى ماء الحمام لعلاج القلق العصبي والاكتئاب.

١٤. البردقوش :

القاهرة : اكد متخصص طبى ان لعشب البردقوش تـأثيرا مسـكنا ومضـادا للاكتئاب مشيرا الى ان الابحاث اثبتـت ان لمسـتخلص هـذا العشـب تـأثيرا محفزا لجهاز المناعـة يسـاوى تماما التـأثير المعـروف لحبـة البركـة. وقـال الباحث بقسم الفارماكولوجى بالمركز القـومي للبحـوث في مصر ـ الـدكتور محيى الدين الليثـي ان الدراسـات التـي اجريـت لبيـان التـأثير العلاجـي لمستخلص نبات (البردقوش) اثبتت ان لـه تـأثيرا واقيـا يمنـع تـدمير خلايـا الكبد وكذلك تأثيرا ضد الاكسدة.

استخدام ملء ملعقتين شاي من مسحوق المردقوش الجاف لكـل كـوب ماء مغلي مرتين في اليوم ويمكن إضافة جزء يسـير مـن النعنـاع وحصـا البان إلى المردقوش.

١٥. الزعفران :

كشفت دراسة حديثة ان الزعفران يمتلك خصائص مضادة للاكتئاب حيـث يعمـل عـلى زيـادة مسـتويات مـواد كيماويـة معينـة في الـدماغ ومنهـا السيروتونين لاحتوائه عـلى عنـاصر نشـطة هـي كروسـين وسـافرانال وقـام الباحثون لاختبار تاثير الزعفران مع عقار فلوكسيتين على أعـراض الاكتئـاب البسيطة والمتوسطة على ٣٨ شخصا تراوحـت اعمارهـم بـين ١٨ و٥٥ عامـا لمـدة ٦ اسـابيع وتـم اعطـاؤهم امـا ٣٠ ملليغـرام مـن خلاصـة الزعفـران المجففة او دواءا عاديـا.واثبتـت النتـائج ان الزعفـران يعـد علاجـا طبيعيـا للاكتئاب اضافة الى كونه علاج فعال لالام المعدة وتخفيف الالم الناتج عـن حصوات الكلى ومضاد للسرطان ومقو للذاكرة.

١٦. الترنجان:علاج الاكتئاب والتوتر النفسي والعصبي :

المواد المطلوبة : أزهار و أوراق الترنجان (أو أحدهما) . المقادير : ٨ ملاعق مقطعة .

طريقة التحضير : تنقع أوراق و أزهار الترنجان في لتر ماء حتى الصباح ثم يصفى .

طريقة العلاج : يشرب كوب أو كوبان على جرعات متعددة و متفرقة عند حصول حالةالاكتئاب أو التوتر (الموسوعة الخضراء ٥٧) .

١٧. الزعتر:

المواد المطلوبة : زعتر ، زعفران ، لسان الثور ، عسل نحل نقي المقادير :

٥٠ غم زعتر و مثلها لسان الثور ، ١٠ غم زعفران، نصف كغم عسل

طريقة التحضير :

تسحق المواد سحقاً جيداً و تخلط معاً خلطاً جيداً ثم يعجن الجميع في العسل .

طريقة العلاج :

تؤخذ ملعقة صغيرة من المعجون بعد كل وجبة وصفة مجربة لعلاج الأرق والتوتر

يفضل لعلاج الأرق والتوتر والاكتئاب ككل شرب عصير الخس مع الجزر يوميا وهذه وصفة مجربة أو الشمندر مع الجزر يوميا وهذه وصفة مجربة أو الشمندر مع الأناناس

وهذه وصفة للسعادة والراحة، أو الكرفس مع الجزر وهو مجرب

ورائع أو الروب مع الحبوب المستنبتة المقطعة قطعا صغيرة ويوضع

عليها ملعقة من العسل أو النحل أويفضل عسل قصب السكر.

18. الخزامى تخفف التوتر والاكتئاب

المــواد المطلوبـــة : خزامـــى (الافنـــدر) ، بنفســـج ، ورد ، ميليسات(رنجان) ، زهر بابونج

الـمـقــاديـــــر : ٢٠ غم من مجفف كل مادة

طـريقة التحضير :

تطحـن هـذه النباتـات المجففـة كـل عـلى حـدة ثـم تخلـط ويوضـع ملعقة منهـا في كـوب ويصـب فوقـه المـاء المغـلي لتـوه ويـترك دقـائق حتى يفتر ثم يصفى ويحلى بالعسل .

طـريقة العــلاج :

يشرـب كـوب صـباحاً عـلى الريـق وآخـر مسـاءاً عنـد النـوم ويفضـل لتوكيـــد الوصـــفة الاســـتحمام في حـــمام مكـــون مـــن الخزامـــى والبنفسج والـورد بواقـع ملعقـة كبـيرة مـن كـل مـادة تضـاف إلى مـاء الاستحمام (وهذا علاج مؤكد حسب الصيدلية الخضراء / ١٥٤)

19. الزنجبيل...علاج طبيعي يعالج الاكتئاب وعسر الهضم

الوصـــفة:ضـعوا فــص الزنجبيـــل بعـــد غســـله في مــاء عــادي صــالح للشرـب واتركـوه حتـى يتفاعـل مـع المـاء لمـدة ١٠- ١٥ دقيقـة تقريبـا ثـم يشرب الشـخص كأسـا منـه كـل يـوم (ويفضـل شربـه مـابين السـاعة الخامسـة والسادسـة عصرـا) وهكـذا لمـدة شـهر واحـد فقـط وبعـد ذلـك سـوف تحـس بالفرق إن شاء الله تعالى.

الفصل الثالث

علاج الاكتئاب بالغذاء

دور الغذاء في علاج مرضى الاكتئاب

يؤثرالاكتئاب على حوإلى ٢٦٪ مـن النسـاء و١٢٪ مـن الرجـال، ويعتـبر حـوإلى ٣٩٪من الاكتئاب ناتج عن الوراثة و٦١٪ ناتج عن عوامـل بيئيـة مثـل الادمـان عـلى الكحول. وان ٤٠٪ من الاشخاص المصابين بالاكتئاب لديهم نقص في السروتونين وهـي ناقل عصبي في الدماغ. ويعتبر الحمض الاميني التربتوفان الصانع الرئيسي لسروتونين، ولكي تزيد مـن نسـبة السرـوتونين عليـك تنـاول المصـادر الغذائيـة الطبيعيـة الغنيـة بالتربتوفان وهي السمك والدجاج والجبن والبيض والشوفان.

وتشير الدراسات الحديثة الى انه في حالة انخفاض نسبة الدهون غير المشـبعة او ذات المصدر النباتي، تزيد نسـبةالاكتئاب واعراضـه لـدى الاشـخاص المـدمنين عـلى الكحوليات. وان تناول المقـدار الكـافي مـن الـدهون غـير المشـبعة **Long - Chain** P**olyunsaturated Fatty Acids** خصوصاً **DHA** يقلـل مـن تطورالاكتئـاب ومـن اهم المصادر الغذائية للدهون غير المشبعة، هي زيت السمك، زيـت دوار الشـمس، زيت الذرة. وبالنسبة الامهات اللاتي يحـدث لهـن اكتئـاب مـا قبـل الـولادة يعتـبرون حسب التقييم الغذائى في خطر ويتعين عليهن مراجعة اخصائية التغذية العلاجيـة كي تقيم حالتهن الغذائية ومن ثم تمدهن بالغذاء المناسب حسب حالتهن الصحية.

ماذا تستفيد عند مراجعتك عيادة التغذية:

١- التأكد من تناولك او امدادك بالاحتياجات الغذائية اليوم ية، فمـثلاً في حالـة فقد الوزن المفرط او المفاجئ قد يحتاج المريض اغذية عإلـة السـعرات الحرارية حتى يستعيد الوزن المثإلى.

٢- تقييم الوزن المسجل اسبوعياً، لاعادة تقييم حالتك الغذائية.

٣- اكتشاف الاعراض الناتجة عن فقد الوزن وتحديد ما اذا كان سببها الادوية او قلة الاكل المتناول او عدم كفاية السعرات الحرارية الموصوفة للمريض.

٤- تقييم عاداتك الغذائية ومدى علاقتها بالمشكلات التي تتعرض لها.

٥- عادة ما تكون الادوية التي يتناولها المريض فاتحة للشهية لذا قد يوصف لك غذاء قليل السعرات الحرارية في حالة الشراهة في الاكل.

الارشادات الغذائية التي يجب عليك الانتباه لها:

١- تناول غذاء ذو بروتينات عالية القيمة الحيوية اي عالية الجودة (مثل اللحوم الحمراء والدواجن والاسماك) وغني بالكالسيوم (مثل الحليب والجبن ومشتقاتها)، وذلك لان الضغوط العاطفية تقلل مستوى النيتروجين والكالسيوم في الدم.

٢- يلاحظ على المرضى الذين لا يتناولون مقدارا كافيا من البروتينات انخفاض في مستوى الحديد والثيامين والريبوفلافين والنياسين وفيتامين ب٦ وب١٢، لذا يجب تناول المصادر الغذائية الطبيعية لتلك المعادن والفيتامينات.

٣- استخدم غذاء منخفض التيرامين اذا كنت تتناول مجموعة ادوية مثبطات اكسيداز احادي امين **MAO (Monoamine Oxidase Inhibiting)**، لان التيرامين يساعد على ارتفاع ضغط الدم. ومن اهم الاغذية التي يجب تجنبها لمنع ارتفاع التيرامين، الاغذية التالية مثل: الشدر والانواع الأخرى من الجبن المعتق، البيرة، التين المعلب، مكملات البروتين المتوفرة على شكل سائل او مسحوق، اللحوم المعالجة او المحفوظة (مثل السجق (النقانق)، بولونيا، الببروني، والسلامي)، كبده الدجاج، صلصةم مرقة اللحم التجارية، مركز الخميرة، الموز الناضج، الافوجادو الناضج،

٤- والسمك المدخن، الصويا المخمرة، خثارة الفول، بطاريخ السمك (بيضها).

٥- اذا لم تستطع الحد من الشراهة في الاكل، تناول اغذية قليلة السعرات الحرارية (مثل السلطة الخضراء والخضروات الطازجة والحبوب الكاملة) وحاول ممارسة الرياضة بشكل شبه يومي.

٦- في بعض الحالات الخاصة قد يحتاج المريض الى المكملات الغذائية المدعمة بالفيتامينات والمعادن الضرورية للجسم حتى يكون مفعولها اسرع.

٧- اجعل النسبة الاكبر من الدهون المتناولة خلال اليوم من المصادر النباتية.

٨- ويلاحظ ان انخفاض مستوى الفوليت في الدم شائع مابين ١٥ الى ٣٨٪ من مرضى الاكتئاب البالغين الذين قد يحتاجون حوالى ٤٠٠ ميكروجرام يومياً منه. ومن اهم مصادره الغذائية: الفواكه الحمضية كالبرتقال والليمون، والخبز الابيض، والحبوب المجففة والسلطة الخضراء، والكبد والبيض.

انتبه الى تفاعلات بعض الادوية مع الغذاء:

- عند تناول اي من مجموعة ادوية **MAO (Monoamine Oxidase Inhibiting)** مثل: **Nardil،Parnate، Marplan** في هذه الحالة تحتاج الى غذاء يحتوي على القليل من التيرامين لكي يجنبك ارتفاع ضغط الدم.

- بالنسبة للادوية المضادة للاكتئاب مثل: **Doxepin،Tryptizol** ، **Asendis،Tofranil** فإنها قد تسبب جفاف الفم والبعض قد يسبب زيادة الشهية للاكل مما يترتب على ذلك امكانية زيادة الوزن. وهنالك اعراض جانبية قد تسببها هذه الادوية مثل الغثيان، التقيؤ، الامساك، فقد الشهية للطعام، التهاب المعدة. وفي كل عرض من هذه الاعراض تختلف الوصفة الغذائية للمرض. اما بالنسبة الى النور تريبتيلين

(Nortriptyline) مثل: **Pamelor،Aventyl** فهي تسبب زيادة الشـهية لتناول الحلويات التي قد تزيد الوزن اذا لم يتحكم بها. ايضـاً مـن الاعـراض الجانبية لهذه الادوية الاسهال والتقيؤ واضطرابات القناة الهضمية.

- مجموعـة اللثيـوم كاربونيـت **(Lithium Carbonate)** مثـل: **Lithane**، **Lithotabs،Lithium** التـي تعمـل عـلى زيـادة الـوزن تقريبـاً في نصـف المرضى الـذين يتنـاولون هـذه الادويـة فلابـد مـن الانتبـاه للـوزن وقياسـه اسبوعياً، واللثيوم يعمل على عدم تحمل السكر الموجود في الدم ويزيد من الحساسية للانسولين وله تأثير مثبط للهرمون المضـاد لادرار البـول فيصـاب المريض بكـثرة التبـول والعطـش الشـديد وهـذا مـا يجعـل هـؤلاء المـرضى بصابون بمرض السكري ويتناولون الكثير من السـوائل. وفي بعـض الحـالات قـد يحتـاج المـريض الى التقليـل مـن الصـوديوم (الملـح) في الاكـل، لان الصوديوم يقلل مـن خـروج اللثيـوم مـن الجسـم وبالتـإلى يصـاب المـريض بتسـمم اللثيـوم. ومـن التـداخلات الأخـرى مـع هـذه المجموعـة ان مـادة الكافيين الموجودة في القهوة والشاي تزيد من اخراج اللثيـوم وبالتـإلى يقـل مستواه في الدم في هذه الحالة يتعين على المريض الاقلال من تناول القهوة والشاي.

اغذيه لعلاج الاكتئاب

أكد الباحثون أن هناك حاجة لتناول مزيد من الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية لدعم الصحة العقلية وقال الأطباء بالجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية إن هناك فوائد كثيرة لتناول تلك الأحماض المعروفة باسم "أوميجا٣".

وأشار الباحثون إلى أن الأطعمة الغنية بالأحماض الدهنية مثل الأسماك والبيض يمكن أن تحول دون الإصابة بالإحباط كما أنها تعزز عملية التعلم.

وأوضح البروفيسور توم ساندرز من مركز أبحاث التغذية والصحة بجامعة كينجز كوليدج ، حسب صحيفة أخبار اليوم المصرية، أن هناك اعتقادا عاما لدي الأشخاص بأن جميع الدهون ضارة.. وهناك مشكلة حقيقية في فهم كلمة دهن، لأن هناك دهونا نافعة ودهون ضارة.

وتقول إحصائيات منظمة معايير الطعام البريطانية إنه ينبغي أن يتناول الشخص وجبتين على الأقل من الأسماك في الأسبوع.

وقال الدكتور راي رايس من الجمعية الدولية لدراسة الأحماض الدهنية، "يتمتع الأشخاص الذين يتناولون الكثير من الأسماك بصحة عامة جيدة وصحة عقلية أفضل ممن لا يتناولون الأسماك".

هذا ومن الجدير ذكره أن هناك ما يسمى بالحمية المقاومة للاكتئاب حيث تبقي الإنسان هادئا حتى لو واجه الإنسان مواقف مقلقة.

إذا شعرت في بعض الأحيان أن الأكل هو الشيء الوحيد الذي يجعلك تشعرين افضل، فهذا الأمر ليس مجرد شعور من صنع خيالك. بل هو حقيقة علمية، الغذاء يمكنه التأثير على مزاجك. ماذا تأكلين و متى تأكلين قد يكون ذو تأثير كبير علىالاكتئاب.

تإليا بعض النصائح الغذائية التي من شأنها أن تخفف من أعراض الاكتئاب:

مـن المعـروف· أن الـنقص في الأحـماض الدهنيـة المسـماة -**٣omega** يجعـل الجهاز العصبي اكثر تأثرا و حساسية للاكتئاب، لذلك ينصح بتناول الكثير من السمك الذي يعد من أغنى المصادر بهذه الأحماض.

النقص في الفيتامينات يؤثر سلبا على مزاجـك، حـاولي الحصـول عـلى· كميـات كافيـة مـن الفيتامينـات و المعـادن خاصـة فيتـامين b و أحـماض الفوليـك والحديـد والمغنيسيوم و الزنك إضافة إلى الكالسيوم.

إن الحفاظ على نسبة سكر ثابتة· في الدم تساعد على إبقـاء الإنسـان متوازنـا. يجب اتباع نظام غـذائي متـوازن بحيـث يحتـوي عـلى الكربوهيـدرات في كـل وجبـة إضافة إلى تناول وجبات صغيرة على امتداد النهار بدل تناول وجبة واحدة في اليـوم ، بهذه الطريقة يحافظ الإنسان على مستوى سكر ثابت طوال النهار.

أما أهم الوجبات الخفيفة التي ينصح بتناولها خلال النهار فهي كالآتي:

تناول حليب الصويا·

البسكويت المصنوع من الحبوب الكاملة·

الخضار الطازجة·

شوربة العدس·

الفواكه الطازجة و· المجففة

الموز·

أهم الأشياء التي يجب عملها والأشياء التي يجب الابتعاد عنها :

- يجب تناول بدائل البروتينات والمعادن بشكل يومي·
- يجب ممارسة التمارين الرياضية بشكل يومي·
- يجب شرب الكثير من· الماء والسوائل خلال النهار
- يجب عدم· تناول الكافيين أو التخفيف منه إلى الحد الأدنى

- يجب تناول المزيد من السمك ٠
- يجب عدم شرب٠ الكحول
- يجب عدم تناول السكريات والحلوى بإفراط.

هذا ومن جانب آخر وحول المزيد مـن فوائـد زيـت السـمك العديـدة يقـول الباحثون إن تناول زيت السمك يوميا من شأنه أن يعزز من فعإلة الأدوية المضـادة للاكتئاب وحتى الحلول مكانها.

فقـد أظهـرت دراسـة حديثـة أن الأشـخاص الـذي أضـافوا جرعـة يوميـة مـن الأحماض الدهنية -**٣Omega** إلى العلاج الذي يتناوله بانتظام ضـدالاكتئاب، أظهـروا تحسنا ملحوظاً في الأعراض التي تبدو عليهم بما في ذلك القلق، مشاكل النوم، الحـزن، عدم الرغبة الجنسية والميل للإنتحار.

وعلى الرغم من توفر عدد من الأدوية الفعالـة لعـلاج الاكتئـاب، فـإن معظـم هذه الأدوية تفيد القليل مـن المـرضى أو أن لهـا أعراضـاً جانبيـة تجعـل مسـتخدمها يتوقف عن تناولها، وقد أدى ذلك بدوره إلى حث الباحثين على السعي للحصول على طرق جديد لمعالجة المرض أو زيادة فعالية الأدوية الحإلىة.

كـذلك أشـارت دراسـات سـابقة إلى أن الأشـخاص المصـابين بالاكتئـاب لـديهم أحماضاً دهنية أقل من المستوى الطبيعـي ومـن الجـدير بالـذكر أن هـذه الأحـماض تلعب دورا فاعلا في الحفاظ على وظيفة الدماغ الطبيعية.

وفي هذه الدراسة تفحص الباحثون فعالية إضافة جرعات من هـذه الأحـماض إلى أن أدويةالاكتئاب في ٧٠ مريضاً يعانون من اكتئاب مسـتمرة لم تسـتجب للأدويـة المعروفة ضدالاكتئاب.

وجد الباحث ماكلولان بيين مـن مستشـفى سوالونسـت مـورث هوسـبيتال في شيفلد بإنجلترا أن المرضى الذين كانوا يتناولون الجرعة الدنيا مـن الأحـماض الأمينيـة يومياً بمعدل ١ غرام يومياً أظهروا تحسنا أكبر من أولئـك الـذين لم يتنـاولا شـيئاً، أمـا

المرضى الذين كانوا يتناولون غرامات يومياً فقد أظهروا تحسنا ملحوظاً مما حدا بالباحث إلى التصريح بأنهم بحاجة إلى المزيد من الدراسة.

ومن الممكن أن تعمل الأحماض الدهنية **-٣Omega** على تخفيفالاكتئاب من خلال تحسين فعإلىة وامتصاص الأدوية الخاصة بالمرض وذلك حسبما يقوله الباحثون الذين أشاروا إلى أن مرضاهم الذين لم يكونوا يتناولون أدوية لمعالجة حالتهم شعروا بتحسن في الأعراض يشبه ذلك التحسن الذي شعر به المرضى الذين كانوا يتناولون العلاج وذلك من خلال تناولهم الأحماض الدهنية **-٣Omega**

وإضافة إلى ذلك، يقول الباحثون إن العلاج باستخدام **-٣Omega** يمكن أن يكون ذا فائدة خاصة بالنسبة لمرضى الاكتئاب المعرضين أكثر من غيرهم للإصابة بمرض القلب.

بالإضافة إلى زيت السمك وأهميته أكد أطباء مختصون في الدراسة التي نشرتها مجلة "نيوهوب" الأمريكية إمكانية معالجة حالات معينةمن الاكتئاب بتعديل العادات الغذائية والتزام في تناول بعض أنواع الفيتامينات والمعادن وأحماض أمينية معينة تشكل المواد الخام للمواد العصبية الناقلة، مثل مادة السيروتونين الدماغية. أو تناول الأغذية التي تحتوي على هذه المواد.

ويقول الباحثون أن فيتامينات "ب ١٦"، و "ب ١٢ " و سي إلى جانب حامض الفوليك وعنصر المغنيسيوم قد تخفف من شدةالاكتئاب أو تحسن الصحة العامة في بعض الحالات، مشيرين إلى إمكانية استخدام الأحماض الأمينية مثل "تايروسين" و"فينيل ألانين" و "تربتوفان" في الكثير من الحالات كبدائل فعالة للأدوية المضادة للاكتئاب.

وفي الوقت الحاضر ربطت دراسات كثيرة بين انخفاض استهلاك السمك والمعدلات العالية لحالات الاكتئاب الخطير: والاضطراب ثنائي القطب، واكتئاب ما بعد الولادة، والميل للإنتحار.

الشعير لعلاج الاكتئاب

كـان الأطبـاء النفسـيون في المـاضي يعتمـدون عـلى التحليـل النفسيـ ونظرياتـه في تشـخيص الأمـراض النفسـية، واليـوم مـع التقـدم الهائـل في العلـوم الطبيـة يفسر أطبـاء المـخ والأعصابالاكتئاب عـلى أنـه خلـل كيميـائي.. كـما يثبـت العلـم الحـديث وجـود مـواد تلعـب دورًا في التخفيـف مـن حـدةالاكتئاب كالبوتاسـيوم والماغنسـيوم ومضـادات الأكسـدة وغيرهـا... وهـذه المـواد تجتمـع في حبـة الشـعير الحنونـة التـي وصـفها نبـي الرحمـة بأنهـا "تـذهب بـبعض الحزن".

ولتوضـيح كيـف تـؤثر المـواد التـي يحويهـا الشـعير في الاكتئـاب، وتخفـف مـن حدتـه نـذكر أهـم تلـك المـواد المضـادة للاكتئـاب والموجـودة في الشـعير، ومنها:

المعـادن: فتشـير الدراسـات العلميـة إلى أن المعـادن مثـل البوتاسـيوم والماغنسـيوم لهـا تـأثير عـلى الموصـلات العصـبية التـي تسـاعد عـلى التخفيـف مـن حـالات الاكتئـاب، وفي حالـة نقـص البوتاسـيوم يـزداد شـعور الإنسـان بالاكتئـاب والحـزن، ويجعلـه سريـع الغضـب والانفعـال والعصـبية. وحيـث إن حبـة الشـعير تحتـوي عـلى عنصري البوتاسـيوم والماغنسـيوم فالتلبينـة تصـلح لعـلاج الاكتئـاب، ويلاحـظ هنـا أن الدراسـات العلميـة تسـتخدم كلمـة "التخفيـف مـن حـالات الاكتئـاب"، ونجـد مـا يقابلهـا في حـديث رسـول الله صـلى الله عليـه وسـلم: "تـذهب بـبعض الحـزن"، وهـذه دلالـة واضـحة عـلى دقـة التعبـير النبـوي الـذي أوتي جوامع الكلم.

- فيتـامين "**B**": فقـد يكـون أحـد مسـببات أعـراض الاكتئـاب هـو التـأخر في العمليـة الفسـيولوجية لتوصـيل نبضـات الأعصـاب الكهربيـة، وهـذا بسـبب نقـص فيتـامين "**B**"؛ لـذلك ينصـح مـريض الاكتئـاب بزيـادة الكميـة المـأخوذة مـن بعـض المنتجـات التـي تحتـوي عـلى هـذا الفيتـامين كالشعير.

- مضادات الأكسدة: حيث يساعد إعطاء جرعات مكثفة من حساء التلبينة الغنية بمضادات الأكسدة (فيتامين E وA) في شفاء حالات الاكتئاب لدى المسنين في فترة زمنية قصيرة تتراوح من شهر إلى شهرين.
- الأحماض الأمينية: يحتوي الشعير على الحمض الأميني تريبتوفان **Tryptophan** الذي يسهم في التخليق الحيوي لإحدى الناقلات العصبية وهي السيروتونين **Serotonin** التي تؤثر بشكل بارز في الحالة النفسية والمزاجية الإنسان.

التلبينة" لعلاج الاكتئاب

عن عائشة زوج النبي صلى الله عليه وسلم: (أنها كانت إذا مات الميت من أهلها، فاجتمع لذلك النساء، ثم تفرقن إلا أهلها وخاصتها، أمرت ببرمة(قدر من حجارة أو نحوها) من تَلْبِينَة فطُبخت، ثم صُنِعَ ثَريد(خبز يفتت ثم يبل بمرق) فصُبَّت التَّلْبِينَة عليها، ثم قالت: كلن منها، فإني سمعت رسول الله صلى الله عليه وسلم يقول: التَّلْبِينَة مُجِمَّةٌ لفؤاد(تريح القلب وتزيل عنه الهم وتنشطه) المريض، تذهب ببعض الحزن). (أخرجه مسلم في السلام، باب: التلبينة مجمة لفؤاد المريض، رقم:٢٢١٦).

ثمة أشياء تبدو في أعيننا بسيطة متواضعة القيمة.. لكن تأملها بعين الحكمة يكشف لنا عن كنوز صحية ندوس عليها ونحن نمضي- في طريقنا نحو المدنية المعاصرة.. مثقلين بالشحوم ومكتظين بالسكر وملبكين معويا ومعنويا. ومن تلك الكنوز التي أغفلها بصر الإنسان ولم تغفلها بصيرة النبوة.. كنز التلبينة!!

وهي حساء يُعمل من ملعقتين من دقيق الشعير بنخالته ثم يضاف لهما كوب من الماء، وتطهى على نار هادئة لمدة ٥ دقائق، ثم يضاف كوب لبن وملعقة عسل نحل. سميت تلبينة تشبيها لها باللبن في بياضها ورقتها. وقد ذكرت السيدة عائشة

رضي الله عنها أن النبي عليه الصلاة والسلام أوصى بالتداوي والاستطباب بالتلبينة قائلا: "التلبينة مجمة لفؤاد المريض تذهب ببعض الحزن" صحيح البخاري.

ومن المذهل حقا أن نرصد التطابق الدقيق بين ما ورد في فضل التلبينة على لسان نبي الرحمة وطبيب الإنسانية وما أظهرته التقارير العلمية الحديثة التي توصي بالعودة إلى تناول الشعير كغذاء يومي؛ لما له من أهمية بالغة للحفاظ على الصحة والتمتع بالعافية.

الاسماك لعلاج الاكتئاب

الأسماك أفضل لعلاج الاكتئاب!

في مفاجأة علمية بارزة،، اكتشف الباحثون البريطانيون أن الأسماك أكثر فاعلية من كثير من الأدوية الشهيرة لمحاربةالاكتئاب لدى الإنسان!وقال الباحثون إنهم اكتشفوا أن أسماك السلمون والتونة والماكريل وغيرها من الأنواع التي يتم تعلبها،، عادة مصحوبة بالزيت تحتوي على دهون صحية تعرف باسم(أحماض دهنية أساسية) تساعد على تحقيق الاستقرار في الحالة النفسية والمزاجية والتخلص من مرض العصر وينصح الباحثون بتناول جرام واحد على الأقل مرتين يوميا من زيت السمك لعلاج الاكتئاب،، مع أفضلية تناول الأسماك عموما لمرتين في الأسبوع.

القصب لعلاج للاكتئاب

تكمن قيمة القصب الغذائية بوجود السكر فيه، إذ يحتوي عود القصب على حوإلى ٨ إلى ١٢% سكر، وقد تصل نسبة السكر إلى ١٦% عند عصره.

ويعتبر قصب السكر مصدراً فورياً للطاقة لاحتوائه على نسبة جيدة من السكريات الأحادية السريعة الامتصاص، ويحتوي على نسبة ممتازة من الإلياف الغذائية المفيدة لكثير من الأمراض الباطنية، وهو غني أيضاً بنسب مختلفة من الحديد والكالسيوم والفسفور، وفيتامين " أ - ج " ، وفيه نسبة بسيطة من البروتين.

وأكد خبراء التغذية أن تناول كوب من عصير القصب يومياً يساعد على إزالةالاكتئاب، ويكسب الجسم الراحة النفسية والهدوء السريع، وذلك لأن المواد السكرية الموجودة في عصير القصب تعمل على زيادة تكوين المادة الطبيعية المهدئة التي يكونها المخ طبيعياً، وبالتإلى تزداد قدرة الجسم على تحمل أي مواقف صعبة كالضيق والقلق والتوتر والإرهاق.

الملوخية لمكافحة الاكتئاب

ولكن ما هي علاقة الملوخية بتخفيف الاضطرابات العصبية؟

يجيب على هذا التساؤل الدكتور حسين زهدي الشافي استاذ الأمراض النفسية والعصبية قائلا:

تحتوي الملوخية على كميات عالية من مادة الكاروتين وفيتامين 'أ' الذي يحسن من آداء الموصلات العصبية بالجسم، كما أن مادة الكاروتين والبيتاكاروتين تساعد ايضا على إفراز هرمون 'السيرتونية' الذي يحسن من الصحة النفسية ويقاومالاكتئاب ويشعر الانسان بنوع من المقاومة الذاتية والمناعية ضد المسببات العضوية للاكتئاب، ومن هنا تحفظ وجبة الملوخية حاجة الجسم اليوم ية من المواد المساعدة على إفراز هرمون 'السيرتونين' وتحول دون التوتر والاضطرابات العصبية التي تصيب الانسان بسبب ضغوط الحياة أو التعرض لأزمات نفسية أول تناول وجبة غذائية دسمة تقلل من إفراز الهرمونات المساعدة على تنشيط الموصلات العصبية داخل جسم الانسان او تعيق الغدد الهرمونية عن إفراز المواد المقاومة للقلق والتوتر والاكتئاب.

البطاطا الحلوة لعلاج الاكتئاب

أوضح باحثون في المركز الاسترإلى للعلاج النفسي و العصبي من ان البطاطا المطهوة على البخار تساعد في علاج تقلب المزاج والاكتئاب حيث ان مادة السيروتونين الدماغية التي تعرف بهرمون السعادة و غيرها من العناصر الغذائية كالفوليت تكون منخفضة عند الأشخاص المصابين بالاكتئاب ، و البطاطا المطهوة

على البخار تمنحهم كميات كافية من السيروتونين لعلاج الاضطراب كما ان طهو البطاطا المطهوة على البخار يساعد في الاحتفاظ بأعلى نسبة من الأحماض الأمينية مقارنة بالطهو بالطرق الأخرى ، ويرى الخبراء بأن الرياضة و التعرض لمستويات كافبة من الضوء الساطع في النهار و العلاقات الاجتماعية الجيدة و التغذية المناسبة تساعد على التخلص من الاكتئاب.

البوشار لمكافحة الاكتئاب

ان للبوشار فوائد جمة؟؟؟

بالاضافة الى:

ان (البوشار) يحفظ التوازن العضوي و النفسي للإنسان!!!

وإنه يتفوق على (القهوة) في تنبيه المخ .

ويجلب الإحساس بالسعادة والبهجة دون أية أثار جانبية.

هذه حقائق كشفت عنها دراسة علميه في المركز القومي للبحوث بالقاهرة حيث أكدت الدراسة إن تناول (البوشار)

(Popcorn) يحفز خلايا المخ على إنتاج ماده(السيروتونين) المسئولة عن الحفاظ على التوازن العضوي و النفسي للإنسان و هذه المادة تعد أيضاً من أهم الموصلات العصبية اللازمة لتنبيه خلايا المخ و زيادة اليقظة دون حدوث أي ارتفاع في ضغط الدم أو زيادة دقات القلب

ليتفوق على الكافيين الموجودة في القهوة ، ومادة (السيروتونين) المسئولة أيضاً عن توليد الشعور بالبهجة و السرور و الإقبال على الحياة.

و أشارت الدراسة على أن (البوشار) يحتوي أيضاً على كمية من البروتين و الأحماض ألأمينيه اللازمة لتجدد الخلايا الداخلية لجسم الإنسان وخاصةً خلايا المخ ، بالأضافه إلى فيتامينات **(A)** و **(C)** اللازمة لصحة و سلامة الإنسان.

الملح.. دواء طبيعي يعالج الاكتئاب

اكتشف باحثون في علم النفس والتصرف بجامعة ايوا الأمريكية أن إضافة الملح الى الطعام يحسن المزاج على الرغم من كونه مضر بالصحة، مشيرين إلى إمكانية اعتباره دواء طبيعياً للاعصاب.

واظهرت تجارب أجراها الباحثون على مجموعة من الجرذان التي تعاني من نقص في الملح بدت منزوية وغير مهتمة بالنشاطات التي عادة ما يتمتع بها الجرذان، ما يعتبر دليلا علىالاكتئاب. لكن الاطباء والخبراء يحذرون من الافراط في تناول الملح لتسببه بارتفاع ضغط الدم.

ويشير الباحثون إلى أن جسم الإنسان بحاجة للصوديوم وهي المادة الاساسية في التركيبة الكيميائية للملح الى جانب الكلور. كن الاكثار في تناول الملح يرتبط مباشرة، بالاضافة الى رفع ضغط الدم، بزيادة خطر التعرض الى جلطة او نوبة قلبية.

وتفيد وكالة المعايير الغذائية في بريطانيا بأن على الراشدين تناول ٦ جرامات من الملح فقط يوميا. لكنها أكدت أن معدل تناول الملح للشخص الواحد انخفضت، ولكنها لا تزال ٨.٦ جرامات أي فوق التقدير المثالي.

وقد صدرت نتائج الدراسة الامريكية في الوقت الذي جددت فيه وكالة المعايير الغذائية دعوتها الناس الى اتباع انظمة غذائية صحية.

وانتقدت الوكالة مشاهير الطهاة من بالترويج لوصفات عالية الدسم ما يعتبر مساهمة من قبلهم في مفاقمة مشكلة البدانة.

وقالت كيم جونسون التي ترأست فريق الباحثين إن "النشاطات التي عادة ما يتمتع بها الجرذان بدت وكأنها غير مثيرة أبدا للجرذان التي تعاني من نقص في الملح، ما أدى بنا الى الربط بين النقص في الملح والاكتئاب".

وأضافت جونسون ان فقدان الرغبة بممارسة نشاطات تكون عادة ممتعة هـو من أهم مؤشرات الاكتئاب، مشيرة إلى أن هناك إمكانية بـأن يصـبح الإنسـان مـدمناً على الملح.

وفي نفس السياق، أظهـرت دراسـة أمريكيـة حديثـة أن الاعتقـاد السـائد بـأن الأطعمة التي تحتوي عـلى نسـبة عإلـة مـن الملـح ضـارة بالصـحة، لـيس بالضرـورة صحيحاً، مؤكدين أن أكثر من٨٠% من الأشخاص قد يموتون بسـبب الأمـراض القلبيـة الوعائية الناتجة عن الإصابة بأمراض السكر وارتفاع ضغط الـدم، والتـدخين، في حـين أن الذين يموتون بسبب تناولهم اطعمة تحتوي على نسبة عالية من الصوديوم تصـل نسبتهم إلى الربع فقط.

وأشارت الدراسة الصادرة عن جامعة ياشيفا الأمريكية، إلى أن الأشخاص الذين تزيد أعمارهم عن الثلاثين عاما، وتم خضـوعهم لنظـام غـذائي يحتـوي عـلى كميـات قليلة من الملح، ارتفعت لديهم معدلات الوفاة الناتجة عن الأمراض القلبية المرتبطـة بانخفاض نسبة الصوديوم في غذائهم.

سم.. لكنه مفيد

وعن أضرار الملح، كشفت دراسة طبيـة أن الملـح يصـبح العـدو الأول الإنسـان عند الإسراف في تناوله. مشيرة إلى أن كمية الملح الزائدة تـؤدي إلى رفـع ضـغط الـدم أي مضاعفة أخطار الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية.

وأوضحت الدراسة أن الملـح قـد يـؤثر عـلى الشرـايين وصـحة القلـب بأشـكال تفوق ضـغط الـدم، مؤكـدة أن الصـوديوم الـذي يوجـد في ملـح الطعـام قـد يجعـل الأوعية الدمويـة أقـل قـدرة عـلى الانبسـاط والانقبـاض أو يـؤدي إلى تصـلب خلايـا القلب.

وتبقى فائدة الملح في عدم الاكثار من تناوله، حيث أكدت الدكتورة زينب عباس أستاذ الصحة العامة أن للملح الكثير من الفوائد التي لا يمكن للإنسان الاستغناء عنها، رغم الأضرار المختلفة التي تنتج عن الإكثار من اضافته للطعام.

وأوضحت أن الملح مهم في بناء خلايا الجسم وافرازه للعرق، كما تلعب أيونات الصوديوم الموجودة به دورا هاما في كل حركات ونبضات أجسامنا وتنظيم الدورة الدموية به، مضيفة ان الدراسات أكدت أنه لا يوجد داع لخفض كمية الملح التي يتناولها الانسان طالما لا يعاني من ارتفاع ضغط الدم.

وأشارت إلى أن للملح فوائد كثيرة منها صحة اللثة والفم، حيث يمكن علاج نزيف اللثة من خلال عمل غرغرة بمحلول ملحي دافئ، كما أنه يساعد على التخلص من الرائحة الكريهة بالفم ونقص اللعاب والتهاب الحلق.

زيت السمك لمقاومة الاكتئاب

قال علماء إن تناول ملعقة من زيت السمك يومياً يمكن يقيمن الاكتئاب.

وأظهرت دراسة شملت حوإلى ٢٢ ألف شخصاً فوق الاربعين أن الذين يتناولون زيت السمك بشكل منتظم يصبحون أقلعرضة للاصابة بالاكتئاب مقارنة بغيرهم.

وبحسب الدراسة التي نشرت في " جورنال أوف افكتيف ديسأوردرز" أنه كلما تناول المرء زيت السمك كلما قلّ تعرضه للاكتئاب.

وزيت السمك غني بالاحماض الدهنية،أوميغا - ٣ ، و له فوائد صحية كثيرة.

ويقول أطباء إن هذه المادة تنشط أدمغة الاطفال، وتخفض خطر الاصابة بالسكتة الدماغية والنوبة القلبيةوالسرطان لكن بعض الدراسات تشكك في ذلك.

وقال علماء إن تناول ملعقة من زيت السمك يمكن أن يخفض خطر الاصابة بالاكتئاب بحوإلى ٣٠%.

وقال البروفوسور دافيد كندال إن تناول زيت السمك يمكن أن يحسن نشاط الاوعية القلبية الوعائية، لافتاًإلى أنه لا عجب في أن يكون الاصحاء أقل اكتئاب من غيرهم.

ويحاول الباحثون البريطانيون إيجادأدوية بديلة للاكتئاب من تلك الموجـودة في الاسواق بسبب القلق من كثرة وصف أدوية مثل "بروزك" للذين يعانون من هذه الحالة.

يشار إلى أن الاطباء وصفوا أكثر من ٣١ مليون وصـفة طبيـة لمـرضى يعـانون من هذه الحالة خلال عام ٢٠٠٦، أي بزيادة قدرها ٦% عن السنة التي سبقت ذلك.

علاج الاكتئاب بالموز والبطيخ يحد من المخاطر

تقول منظمة الاغذيـة والزراعـة التابعـة للامـم المتحـدة ان بعـض الاعـتلالات التغذوية الاكثر انتشارا وانهاكا في العالم بما فيها التشوهات الخلقية والتخلف العقـلي والجسدي وضعف نظم المناعة والعمى وحتى الوفاة سببها الوجبات الغذائيـة التـي تفتقر الى الفيتامينات والامـلاح المعدنيـة ويطلـق عليهـا تسـمية (العنـاصر الغذائيـة الدقيقة) ويعتبر تدني استهلاك الفاكهة والخضر عاملا مساهما رئيسـيا في نقـص تلـك العناصر الغذائية الدقيقة، لذا فان التشـجيع عـلى تنـاول كميـات اكـبر مـن الفاكهـة والخضار كثيرا ما يتصدر (قوائم المهام التي يتوجب انجازهـا) والتـي ينصـح باتباعهـا مرشدو التغذيـة ومـع ذلـك فمازالـت اغلبيـة الشـعوب لاتتنـاول مـايكفي مـن تلـك المغذيات حسبما جاء في تقرير خبراء المنظمة المشـترك مـع منظمـة الصـحة العالميـة حول الوجبات الغذائية والتغذية والوقاية من الامراض المزمنة الذي صدر هذا العـام وبينما تشير نتائج البحوث الى تناول تسع الى عشر حصـص مـن الفاكهـة والخضرـ في اليوم هو الافضل فان الخطوط التوجيهية التغذوية تميل الى التوصية بحـد ادنى هـو خمس حصص في اليوم ومع ذلك فان الدراسات تشير الى ان معظم الشعوب لاتصـل على الدوام حتى الى نصف هذه الكمية المستهدفة. ويقول كريسد تونتسرـن ، مـدير قسم الغذاء والتغذية لدى المنظمة: ان زيادة استهلاك الفاكهة والخضار تمثـل تحـديا رئيسيا يواجه الصحة العامة في الوقت الحاضر، وثمة اسـباب متنوعـة تـؤدي الى ميـل مختلف الشعوب الى العزوف عن الفاكهة والخضار منه التكلفة والذوق والخصـائص المميزة

وغيرها كثير الا انه مع تزايد تأييد التحليل العلمي للحاجة الى تناول المزيد من المنتجات فان المؤسسات الصحية الوطنية وممثلي الصناعات والمنظمات الدولية تعمل معا لازالة هذه المعوقات وبحث السبل الكفيلة بزيادة استهلاك الفاكهة والخضار في مختلف انحاء العالم. ونورد هنا خصائص بعض من انواع الفاكهة:

الموز: انه الوجبة المتقنة.. يحتوي الموز على طاقة سريعة وتدوم لمدة طويلة وفيه ثمانية انواع من الامنيواسيد مما لاتنتجه اجسامنا ويعالج بعض الاضطرابات المعوية وهو سهل الهضم ويناسب كل الاعمار وتحتوي الموزة المتوسطة الحجم على ١١٠ حريرات. الموز غني بالبوتاسيوم مما يقلل من اخطار ضغط الدم والذبحات الصدرية وهو مصدر ممتاز لفيتامين ب ٦ الذي يساعد الجسم على اذابة الدهون ويساعد على تكوين خلايا الدم الحمراء وهو مضاد طبيعي للاكتئاب ويحفظ التوازن في هرمونات الجسم كما يحتوي الموز على فيتامين ب ٢ لصحة العيون والجلد والمغنسيوم الذي يعمل مع الكالسيوم على حفظ صحة الاسنان والعظام ويحتوي على الفوليك اسيد الذي يساعد على فترات الحمل ويخففمن الاكتئاب ويحسن الذاكرة و التركيز ويقلل من مخاطر الاصابة بامراض القلب.

الموز غذاء متكامل لعلاج والكابة

يحتوي الموز على ثلاثة سكريات طبيعيه :سكروز،وسكر الفواكه والغلوكوز، مع الإلياف بالطبع .ويمنحنا الموز دفعه كبيره ثابته فوريه من الطاقه . وووفقا لدراسة جديده على اشخاص مصابين بالكابه شعر الكثير منهم بالتحسن بعد تناول الموز حيث يحتوي الموز على ترايبتوفان نوع من البروتين الذ يحوله الجسم الى سيروتنيوم الذي يمنح الجسم الراحه والاسترخاء ويحسن المزاج.

الفصل الرابع

علاج الاكتئاب بالكهرباء

نبذة تاريخية

عرف العلاج بالكهرباء منذ زمن بعيد ، وذلك حين كشف كما ذكر (الحفني، د.ق:٩٨٩) " العالم المجري لاديسلاوس ميدونا في عام ١٩٣٥م أن هناك عداء بيولوجياً بين الصرع والفصام، وأن الأعراض الذهانية كثيراً ما تختفي عقب نوبات التشنج العادي فأستنتج إمكانية علاج الفصام بالرجفة، واستحدثها باستخدام الكافور والزيت يحقن بهما المريض، ثم بالميترازول حتى يصاب المريض بصدمة تشنجية صرعية" ولم يستمر الحال على ذلك وكنتيجة للمضاعفات التي حدثت للبعض أهملت هذه الطريقة لبعض الوقت إلى أن أكتشف كما أشار (عكاشة،٢٠٠٣: ٤٦٤) " العالم سرليتي وبيني **Cherletti and Bini** الصدمات الكهربائية عام ١٩٣٨م. كوسيلة لإصدار هذه التشنجات الصرعية، والتي كان يعتقد أنها الأساس لشفاء هؤلاء المرضى، ولكن ثبت خطأ هذا الظن.. إذ الفائدة للجلسات الكهربائية تقع فيما يحدث في المخ من تطورات فسيولوجية وكيميائية وليس في التشنجات" ويشير (كمال.١٩٨٧م: ٢٧٥) إلى أن مبدأ استعمال الصدمة الكهربائية كعلاج ما هو الإ امتداد لمبدأ إحداث الصدمة بأسلوب كيمياء **Chemical Shock** حيث قام العالمان الايطاليان سرليتي وبيني بتجارب على الكلاب حيث قاما فيها بإعطائها صدمات كهربائية على الرأس. ولما تبين لهما خلو هذا الأسلوب من الإضرار بالدماغ والجسم، قاما بتطبيق ذلك على المرضى المصابين بمرض الفصام"

التسمية:ـ

بالعودة لعدة مراجع في علـم الطـب النفسيـ وعلـم الـنفس الإكلينـيكي وجـد الباحث أن للعلاج بالكهرباء عدة مسميات معروفة في أوساط الطب النفسي، وهي:

١ـ العلاج الكهربائي.

٢ـ العلاج بالجلسات الكهربائية.

٣ـ علاج تنظيم إيقاع المخ بالكهرباء:

٤ـ العلاج بالصدمات الكهربائية.

٥ـ العلاج بالصعـقات الكهربائية.

٦ـ العلاج بالرجـــــــفة الكهربائية.

٧ـ المعالجة بالتخليج الكهربائي.

إلا أن أكـثر هـذه المسـميات اسـتخداماً في العـالم هـو العــلاج بالجلسـات الكهربائية**Electroconvulsive Therapy.**

دواعي الاستعمال:

لقد تعرض العلاج بالجلسات الكهربائية لعديد من الانتقادات والاختلاف بـين الأطباء النفسيين والأخصـائيين الاكلينيكـين في اسـتطباباته أي في تحديـد مـن يمكـنهم بالفعل الاسـتفادة مـن هـذا النـوع مـن العلاجـات لـذا " فلقـد رأت الكليـة الملكيـة البريطانية للأطبـاء النفسـيين تكـوين لجنـة مـن ذوي الأختصـاص في الطـب النفسيـ لدراسة هذه الطريقة من العلاج وتوضيح الحالات التي يمكـن أن تسـتفيد مـن هـذا النوع من العلاج والضوابط التي يتم مراعاتها عند استعماله ودراسة المضاعفات التي قد تنجم من جراء ذلك على المريض وما هـي الحـالات التـي لا يعطـى فيهـا العـلاج خوفاً على صـحة المـريض العضـوية. وبعـد الدراسـة المتأنيـة والتمحـيص والمراجعـة لجميع الأبحاث التي تمـت حتـى ذلـك الحـين (١٩٧٧م) فقـد خرجـت هـذه اللجنـة بمذكرة تم اعتمادها وأصبحت لائحة ينبغي التقيد بما جاء فيها في جميع مستشفيات الصحة

النفسية بالمملكة المتحدة (انجلترا، ويلز، وايرلندا الشمالة) وبتالى فقد أصبحت هنالك لغة مشتركة ما بين الباحثين في هذا الحقل" (أدم، ١٩٩٣م: ٣١٩).

هناك عدة أمراض نفسية يمكن علاجها بالجلسات الكهربائية كما أشار كل من (كمال.١٩٨٧م) ؛ (أدم، ١٩٩٣م) (الحفني، د٠ت). ومن تلك الحالات هي:

- **الاكتئاب الشديد MajorDepression**: وخصوصاً ذلك النوعالاكتئاب المصحوب بأعراض سيكولوجية وبيولوجية مثل اضطراب النوم وضعف الشهية للأكل ونقص الوزن وقلة الحركة والانزواء والشعور بالذنب مع ظهور بعض الاعتقادات الخاطئة والأفكار السوداوية المتكررة. كذلك مع شدة ضلالات الفقر والذنب والإثم والعدمية. إضافة إلى التغير الوتيري حيث يكونا الاكتئاب على درجة عالة عند الاستيقاظ المبكر من النوم ويبدأ المريض في التخلص من الاكتئاب والحزن كلما تقدم النهار حتى المساء. كذلك فإذا مر على المريض أكثر من أسبوعين على العلاج بمضادات الاكتئاب في جرعات علاجية قد تصل ٢٥٠ملجم من عقار (التربتزول) أو (التوفرانيل) ولم يطرأ تحسن في حالته أو بدأت تظهر على المريض أفكار إنتحارية أو محاولات للتخلص من نفسه فهنا يكون العلاج بالصدمات الكهربائية علاج إسعافي وقد أثبتت دراسات عدة سواء في الشرق أو الغرب بأن العلاج بالصدمات الكهربائية أسرع مفعولاً وأكثر تأثيراً من مضادات الاكتئاب وربما كان هو العلاج المفضل في مثل هذه الحالة.أما نسبة الشفاء لمرضى الاكتئاب الشديد مع الأعراض الذهانية، بنسبة تتراوح من ٨٠ ـ ٩٠% مع العلاج بالكهرباء.

- الكهرباء علاج ناجح للاكتئاب الكهرباء علاج ناجح للاكتئاب.. ذلك ما أظهرته دراسة طبية أمريكية، مؤكدة أن أعراض الاكتئاب الحاد التي لا يمكن علاجها بالأدوية، واساليب العلاج التقليدية يمكن تخفيفها عن طريق التنبيه الكهربي لمنطقة معينة في عمق الدماغ.وأوضحت الدراسة أن زرع أقطاب كهربية في أدمغة المرضى المصابين بالاكتئاب الحاد، وتمرير تيار كهربي اليها أدي إلى شعورهم بتحسن فوري.من أكثر الاستخدامات العلاجية للكهرباء، استخدامها في الطب النفسي لمعالجة العديد من الأمراض العقلية الذهانية وفي مقدمتهاالاكتئاب الذهاني .وفي عام ١٩٣٨م اكتشف شرليتي وبيني **Cherletti and Bine** الإيطاليان، العلاج بالصدمات الكهربائية عن طريق إحداث سلسلة من التشنجات الصرعية، إذ كان الاعتقاد السائد آنذاك، أن هذه التشنجات هي الأساس في شفاء المرضى . ولكن بعد اكتشاف التخدير العام وارتخاء العضلات بالعقاقير واستخدامهما قبل الجلسات الكهربائية، تبين أن المريض يستفيد من العلاج بالدرجة نفسها التي يستفيد منها دون تخدير أو إرخاء للعضلات . وهذا يثبت أن العلاج الكهربائي بحد ذاته وليس التشنجات الصرعية التي تنتج عنه، هو الكفيل بإحداث التطورات الفيزيولوجية والكيماوية في المخ التي من شأنها تحقيق الفائدة .تتم الجلسات الكهربائية بتمرير تيار كهربائي متناوب، قوته من ٧٠ إلى١٧٠ فولت لمدة ٤ و٠ ٠و٦ من الثانية على جانبي الجبهة في المنطقة الصدغية من الرأس بوساطة السماعة الخاصة بذلك . وقد تطورت عملية إعطاء الجلسات الكهربائية العلاجية من ناحية قوة الفولتية ونوع التيار، وإعطائها على جهة واحدة من الرأس غالبًا ما

تكون منطقة الفصل الصدغي غير السائد وذلك لتقليل اضطرابات الذاكرة، والتشوش العقلي الذي يحدث بعد إعطاء العلاج، خصوصًا في المرضى المسنين، وحالات تصلب الشرايين، والمرضى الذين يحرصون بحكم ظروفهم على الاحتفاظ بالذاكرة للأحداث القريبة ومن أهم التطورات التي حصلت في العلاج الكهربائي للأمراض العقلية، هو إعطاء التخدير العام مع الأتروبين قبل الجلسة حتى ينام المريض، ثم حقنه بمادة كيمياوية لإرخاء العضلات قبل الجلسة حتى ينام المريض،ثم حقنة بمادة كيماوية لإرخاء العضلات لمنع حدوث التشنجات، ثم يوصل التيار الكهربائي . وبهذه الطريقة لا يحدث ما يتجاوز بعض الارتجافات البسيطة في العيون والأطراف، وغالبًا ما يفيق المريض دون أي مضاعفات .يعد العلاج بالكهرباء من أقوى العلاجات ضدالاكتئاب، على الرغم من اكتشاف العقاقير الحديثة المضادة على اختلاف أنواعها، في الوقت نفسه، يعدالاكتئاب من أكثر الأمراض النفسية استجابة لجلسات العلاج الكهربائي، إذ تتراوح نسبة الشفاء والتحسن بين ٨٠٪ و٩٠٪، ولكن ظهور الأنواع المختلفة من العقاقير القديمة والحديثة قلل بنسبة كبيرة استخدام العلاج الكهربائي، إضافة إلى حساسية الموضوع والتخوف منه لدى المريض وذويه، إذ يرفض الكثير من الأهل علاج أبنائهم حتى وإن كانت هناك ضرورة ملحة، ويفضلون إعطاءهم العقاقير حتى وإن تعرضوا إلى العديد من الآثار الجانبية .إن مريض الاكتئاب الذهاني يحتاج من ٦ إلى ٨ جلسات علاجية كهربائية، تتوزع على جلستين أو ثلاث في الأسبوع، وغالبًا ما يتحسن المريض بعد الجلسة الثالثة، وإن لم تظهر بوادر التحسن بعد ثماني جلسات، فلا ضرورة للاستمرار،

ويفضل التوقف عن العـلاج بالكهربـاء واللجـوء إلى وسـائل علاجيـة أخرى . كما يستخدم العلاج الكهربائي أيضًا لعـلاج حـالات »الهـوس«، إذ يعطى المريض عددًا من الجلسات وبطريقة متقاربة ومتتإلىة على أساس جلسة واحدة في اليوم ، ثم يومًا بعد آخر لاحقًا وعنـد تحسـن المريض . كما يستفيد المرضى المصابون بـداء الفصـام الحـاد والمـزمن، ممن لا تنفع معهم العقاقير الطبية، من العلاج الكهربـائي ، ويعطـون الطريقة نفسها التي تعطى لمرضى الاكتئاب الذهاني .ويجـب الحـرص والدقة في إعطاء الكهرباء للمسنين والمصابين بتصلب الشرايين في المخ، وذلك بإعطاء كمية من الأوكسجين قبل الجلسة العلاجيـة وفي أثنائهـا وبعـدها، حتـى لا يكـون المـريض عرضـة للإصـابة بتلـف أو ضرر في الدماغ .وعلى الـرغم مـن عـدم وجـود مخـاطر واضـحة في اسـتخدام العـلاج الكهربـائي في الطـب النفسيـ . مقارنـة بـالأعراض الجانبيـة للعقاقير والأدوية، لكن سمعة العلاج بالكهربـاء واسـتخداماته آخـذة في التناقص بشكل كبـير، وخصوصًـا في البلـدان المتقدمـة . ولا يقتصرـ هـذا التنـاقص عـلى المؤسسـات الاستشـفائية كالمستشـفيات والمراكـز الصحية والعيادات الطبية الخاصة، بل يمتد إلى المرضى وذويهم، إذ ما زالت فكرة العلاج الكهربـائي بحـد ذاتهـا، تـرهبهم وتخـيفهم، وذلـك لارتباط هذا النوع من العلاج بالجنون في أذهـان العامـة مـن النـاس .ولا بد من القول إن استخدام العلاج الكهربـائي بالتخـدير العـام مـع الأوكسجين وحقن الإرخاء للعضـلات، هـو السـياق السـائد في الغـرب والولايات المتحدة الأمريكيـة وبمعـدلات قليلـة، وينحصرـ في معالجـة الحالات الذهانية الحادة التي لا تستجيب إلى العقاقير الحديثة، لكـن استخدام العلاج بالكهرباء ودون تخدير

عام، هو السائد في المنطقة العربية، وخصوصًا في العيادات الطبيـة الخاصـة للأطبـاء النفسانيين ، حيث يتعرض المريض في أثناء العلاج إلى ظهور اختلاجات عضـلية حـادة مع تشنجات قوية تشابه الصرع في منطقة الرأس والكتفين والحوض والأطراف العليا والسفلى، وهو ما يستدعي وجود مساعدين للطبيب المعـالج للضـغط عـلى منـاطق الكتفين والحوض لتقليل إمكانية حدوث كسور أو رضوض في عظـام هـذه المنـاطق . أما مسألة الفكرة الخاطئة التي ما زالت موجودة في أذهان العامة مـن النـاس، كـون العـلاج الكهربـائي أو مـا يطلـق عليـه بالصـدمات الكهربائيـة يـرتبط بالجنون،فـإن التسمية الأكثر ملاءمة وإنصافًا لهذا العلاج هي علاج تنظـيم إيقـاع المـخ .ويسـتخدم العلاج الكهربـائي كـذلك في اختصـاص الطـب الفيزيـائي والعـلاج الطبيعـي وبفولتيـة خفيفة جدًا، وذلك لإصدار طاقة حرارية تمرر على مناطق الألم والتشـنجات العضـلية .ومن الغريب والمدهش والذي أجد ضرورة لذكره في هذا المقام، أن بعـض المعـالجين من غير الأطباء الذين يستخدمون القرآن الكريم، يلجؤون إلى استخدام تيـار كهربـائي متردد يصل من ١١٠إلى٢٢٠ فولت وعـلى شـكل صـعقة مبـاشرة لتعـذيب الشـياطين والجن ـ بحسب زعمهم ـ في داخل الجسم البشري المصاب، وقـد يميـل بعـض هـؤلاء المعالجين إلى اسـتخدام مـنظم للكهربـاء، فكلـما تمـرد الشـيطان ورفـض الخـروج زاد المعالج من قوة التيار . ويستخدم صنف آخـر مـن المعـالجين بعـض أجهـزة الصـعق الكهربائي ذات التيـار المسـتمر والتـي تسـتعمل في الغالـب للـدفاع عـن الـنفس .إن استخدام العلاج بالكهرباء من قبل أشخاص لا يحملون شهادة اختصاصـية في العـلاج الطبي، ولا توجد لديهم خبرة طبية معروفة، ولا يتصرفون في

ضوء القوانين والأنظمة والتعليمات الصارمة التـي تحكـم مهنـة الطـب وخصوصًـا في جانبها العلاجي، هؤلاء يسيئون إلى أنفسهم وضمائرهم ومجتمعهم ، ومـا دورهـم في المجتمع إلا التخريـب والإيـذاء، والاسـتغلال لسـذاجة بعـض النـاس الـذين تحـركهم المشاعر والأحاسيس الدينية الخاطئة [1]

- **عـلاج بالصـدمة الكهربائيـة** مـن ويكيبيـديا، الموسـوعة الحـرة عـلاج بالصّدمات الكهربائيّة ويسـمى أيضـا العـلاج بالرجـة الكهربائيـة هـو أحد أنواع العلاج الغـير الـدوائي المسـتعملة في عـلاج بعـض الأمـراض النفسية وخاصةالاكتئاب. يعتمـد فكـرة العـلاج عـلى تحفيـز صـناعي لحالة الصرع بواسطة تمرير تيـار كهربـائي خـارجي إلى خلايـا الـدماغ ولايعرف لحد هذا اليوم الأسلوب الدقيق الذي يسلكه هذا التحفيـز في تحسين أعراض الاكتئاب علما ان هناك الكثير من النظريـات حـول هذا الأمر إلى ان ايا منها لم تستطع بشكل قاطع ان تفسر كيفية تأثير التيار الكهربائي الخارجي في تحسين أعراض الاكتئاب. تـم التوصـل إلى اكتشاف فعالية هـذه الطريقـة بالصـدفة بعـد ان لـوحظ تحسـن في المزاج بعد نوبة الصرع في الأشخاص الـذين كـانوا يعـانون مـن مـرض الصرع اضافة إلىالاكتئاب وبدأ التفكير في تحفيز حالة الصرع بصـورة اصـطناعية لعـلاج الاكتئـاب في الثلاثينيـات. كـان العـلاج بالصّـدمات الكهربائيّة يستخدم في السابق لعلاج مرض انفصام الشخصـية اضـافة إلىالاكتئاب ولكن التجارب اثبتت ان الرجة الكهربائية ليسـت لهـا اي دور علاجي لمرض انفصام الشخصية

---

(١) أ .د . الحارث عبد الحميد www.almarefah.com/article.php?id=449

وفي الوقت الحالي يستعمل الصدمة الكهربائية في علاج الحالات التالية:

الاكتئاب الشديدة التي لم تتحسن بالعلاج الدوائي و العلاج النفسي.

الاكتئاب الشديدة المصحوبة بافكار جدية بالانتحار حيث لايمكن الأنتظار فترة طويلة لبدأ مفعول الأدوية التي عادة تستغرق ٤ - ٦ اسابيع.

لتحسين اعراض الأبتهاج الغير الطبيعي في مرض تعكر المزاج الثنائي القطب للسيطرة السريعة على تصرفات قد تعرض حياة المريض او المحيطين به إلى خطر نتيجة التصرفات الطائشة للمريض.

حالات الاكتئاب الشديدة التي لايمكن استعمال الأدوية المضادة للاكتئاب بسبب اضرارها الجانبية منها على سبيل المثال الأم الحاملة في الشهور الأولى حيث يعتبر العلاج بالصّدمات الكهربائيّة أفضل من الأدوية التي تكون عادة ذات تاثير سيئ على الجنين.

حالات ما يسمى بالتشمع حيث يفقد المريض لاسباب نفسية القدرة على الحركة او يتشمع في مكانه لساعات طويلة بدون اية حركة او استجابة لاي تحفيز خارجي ويحدث هذا في بعض أنواع انفصام الشخصية والاكتئاب الشديدة.

تتم تحفيز الصرع الأصطناعي عادة بأمرار ما مقداره ٠.٩ أمبير من التيار الكهربائي من خلال اسلاك مربوطة بجبهة المريض ويعتمد اختيار الجهة (اليمنى او اليسرى) حسب الجهة المهيمنة في حركة الاطراف ويستعمل عادة الجهة اليمنى من الصدغ في الأشخاص الذي يستعملون اليد اليمنى لان نصف الدماغ الأيمن يسيطر عادة على حركات الجزء الأيسر من الجسم. بعد تمرير هذه الكمية من التيار الكهربائي خلال انسجة الدماغ يمر الشخص بحالة تقلص شديد لجميع العضلات في الجسم لمدة عدة ثوانى لتبدأ بعدها نوبة الصرع التي هي عبارة عن اهتزازات شديدة لجميع اطراف الجسم هذا ان لم تستعمل مواد التخدير العام الذي يحول دون حصول

هذه المرحلة علما ان استعمال مواد التخدير العام يستعمل الآن في معظم دول العالم وتجعل عملية تقلص العضلات اقل حدة.

من أهم الأعراض الجانبية لهذا النوع من العلاج هو فقدان الذاكرة لفترة قصيرة لأحداث جرت قبل وبعد الصدمة الكهربائية بدقائق او ساعات وفي حوإلى ثلث الاشخاص تكون الفترة أطول لأحداث جرت قبل أشهر والعرض الجانبي الأخر هو شعور بألم في العضلات نتيجة التقلصات الشديدة. المانع الوحيد علميا من استعمال هذا النوع من العلاج هو وجود ارتفاع في الضغط الداخلي للدماغ نتيجة الأورام على سبيل المثال.

للعلاج تاثير ايجابي وسريع في مايقارب ٧٠% من المصابين بالاكتئاب وهناك جدل كثير حول الأضرار الجانبية لهذا النوع من العلاج الذي يعتبره البعض علاجا وحشيا ولكن العلاج يستخدم لحد الآن في أكثر الدول تقدما من الناحية الطبية.

- **العلاج بالصدمات الكهربائية**

العلاج بالصدمات الكهربائية **ECT** والمعروف أيضاً في أوساط العامة بالعلاج بالصدمات ، له دوره في علاج الاكتئاب الحاد ، والطور الهستيري من الاضطراب ثنائي القطب ، وفي بعض الأحيان انفصام الشخصية (الشيزوفرينيا) ،وقد استعمل كذلك في حالات الطوارئ لمنع لجوء المريض للإنتحار.

وقبل العلاج، يتم إعطاء المريض عقاراً مرخيا للعضلات وتخديره بحقنة مخدر كلي . وهناك عقاقير أخرى تستخدم في السيطرة على معدل ضربات القلب، وكذلك يتم تزويد المريض بالأكسجين لمنع حدوث تلف ناجم عن التنفس المتقطع.

ويتم وضع قطبين كهربيين فوق فروة الرأس ويتم إمرار تيار ضعيف يستمر لثانية إلى ثانيتين بين القطبين، فيتسبب ذلك في إحداث تشنج. وعندما يوقظ المريض بعدها بعشرين دقيقة، قد يشعر بألم بالعضلات وصداع خفيف.

ويجري تكرار العلاج مرتين أو ثلاثا كل أسبوع وذلك على مدى عدة أسابيع حتى تتحسن الحالة. ومن أبرز الآثار الجانبية لهذا الأسلوب فقدان الذاكرة بدرجة طفيفة.

ونظرا لغياب المريض عن الوعي أثناء جلسات العلاج بالصدمات، فإنه لا يتذكر مطلقا ما جرى أثناء العلاج. ورغم عدم استطاعة الباحثين شرح كيفية عمل هذا الأسلوب على نحو دقيق، إلا أن الدراسات قد أوضحت أن العلاج بالصدمات الكهربائية يقلل كثيرا من حدوث نوبات الاكتئاب أو الهوس لدى كثيرين.

والغريب في الأمر أن الحقيقة العلمية في العلاج بالكهرباء على عكس الشائع تماما..... فالعلاج باستخدام الكهرباء والذي يتم من خلال جهاز خاص يقوم بتحويل الكهرباء إلى تيار مستمر بجهد ضعيف لا يتعدى ١٢ فولت وهو الجهد المطلوب لتشغيل جهاز كهربي صغير مثل الراديو مثلا باستخدام البطاريات.. هذا العلاج هو أكثر العلاجات أمنا في الطب النفسي وأكثرها فاعلية...

وهو بالمناسبة غير مؤلم فضلا على أن الجلسة تتم والمريض تحت تأثير المخدر وفي حضور طبيب التخدير والذي يكشف على المريض قبل إعطاء الجلسة للاطمئنان على حالته الصحية والذي يكون معه كل الأدوات للتعامل مع أي طارئ.... مع أنه في الحقيقة لا يوجد أي مانع طبي لإجراء الجلسة والموانع التي تؤدي إلى تأجيل الجلسة هي موانع عرضية مثل ارتفاع ضغط المريض أو جلطة حديثة بالقلب وبمجرد زوال السبب يستطيع المريض أخذ الجلسة ...

ويستخدم العلاج بالكهرباء أساسا في علاج حالات الاكتئاب الشديدة والتي يمتنع فيها المريض نتيجة شدة الاكتئاب عن تعاطي العلاج ويمتنع تماما عن الطعام والشراب، ويحاول الانتحار ... وهنا تصبح الكهرباء هي إنقاذ لحياة هذا المريض حيث أن حياته في خطر سواء بمحاولة الانتحار أو بالامتناع عن الطعام والشراب وحيث تحتاج الأدوية المضادة للاكتئاب بفرض قبوله لتعاطيها إلى أسبوعين لتظهر

بعض التحسن في أنه في حالة الكهرباء تظهر نتائج التحسن بعد أول جلسة فيبدأ المريض في الأكل والشرب وتقل مقاومته للعلاج وليصل غلى التحسن في نهاية الجلسات والتي تصل في المتوسط لعدد ٦ جلسات على مدار أسبوعين يتنقل فيها المريض من حال إلى حال مختلف تماما يعود فيه إلى حالته الطبيعية ليكمل مسيرة العلاج بالأدوية ولكن يعد أن تكون حياته قد أنقذت.

وتستخدم الكهرباء أيضا في الحالات التي لا تستجيب للعلاج الدوائي في حالات الفصام المزمن وأيضا في السيطرة على حالات الهياج الشديدة والتي يكون المريض فيها خطرا على نفسه والآخرين ولا تجدي الأدوية المهدئة في السيطرة عليه وأيضا في علاج الحوامل اللاتي تمرن بأزمات نفسية شديدة ويمثل العلاج الدوائي خطرا على أطفالهم وكذلك كبار السن ممن يعانون مشاكل صحية شديدة تؤثر على الأمن لهم ...والأثر الجانبي الوحيد للعلاج بالكهرباء هو حدوث نسيان مؤقت للأحداث قبل الجلسة مباشرة وتعود الذاكرة لطبيعتها بعد وقت قصير من الجلسة وتنتهي المشكلة تماما بانتهاء الجلسات وأكثر النظريات رجوحا في كيفية عمل الكهرباء للتأثير على الحالة العقلية للمريض هو أن هذه الصدمة الكهربائية الخفيفة تؤدي إلى إيقاف الإيقاع المضطرب للمخ ليعود للعمل بعد الجلسة في حالة طبيعية ولذا فغن التسمية الصحيحة للعلاج بالكهرباء هو إعادة تنظيم إيقاع المخ وليس العلاج بالصدمات الكهربائية.

العلاج بالكهرباء مدمر للمخ؟؟!!!!!

المفهوم المغلوط هنا ذو شقين أتناول كلا منهما على حدةٍ من أجل التبسيط:

فأولاً حكاية تدمير المخ هذه تحتاج إلى شرحٍ وافٍ لحكاية العلاج بالصدمات الكهربية **Electroconvulsive Therapy** من أولها وكيف اكتشفتْ وكيف تطورتْ وعلاقة ذلك كله ببداية اكتشاف الأدوية وبمصالح شركات الدواء. وحسب

التأريخ الغربي فإنهُ في أواخر القرن الثامن عشر وبداياتِ القرن التاسع عشر ونتيجةً لتفاعل مفهومين بعيدين إلى حد ما هما:

المفهوم الأول : هو ملاحظة الباحثين الفرنسيين أن نسبة المصابين بالصرع **Epilepsy** بين مرضى الفصام **Schizophrenia** أقل من نسبتهم في الناس العاديين، حيثُ افترض البعض آنذاك أن حدوث نوبات الصرع إنما يعالج الفصام؛ ومما هو جديرٌ بالذكر هنا أن المؤرخين الغربيين يغفلون:

أولا: وجود بردية فرعونيةتظهر فيها صورة اثنين من الكهنة يمسك كل منهما بواحدة من سمك الرعاش (وهو نوع من الأسماك تصعق الواحدة منه من يلمسها)، ويضعها على جانب رأس رجل نائم.

ثانيا:كذلك يغفل الغربيون ما هو مدرجٌ في الجزء الأولمن كتاب الحاوي للطبيب العربي الرازي في معرض حديثه عن المالنخوليا **Melancholy** إذ يقول بالحرف الواحد "وفي باب الصرع علاجٌ عجيبٌ لمرض المالخوليا" ولعل إدراكنا لعبقرية الرازي يزيد إذا عرفنا أن الكهرباء لم تكن قد اكتشفت بعد في زمانه!، وبالتإلى فإن الملاحظة سالفة الذكر لم تكن ملاحظة الأطباء الفرنسيين وإنما لحظها الرازي قبلهم بقرون تقارب العشرة.

أما **المفهوم الثاني** فكان أن تستخدم الإصابة بمرض ما لعلاج مرض آخر فمثلا كان مرضى الزهري قبل اكتشاف عقَّار البنسلين يعالجون بأن يحقنوا بميكروب الملاريا!!

واستمر تفاعل الفكرتين معا حتى بدأت أولى المحاولات باستعمال مواد كيميائية تتسبب في حدوث تشنجات عابرة بعد حقنها في وريد المريض مثل زيت الكافور **Camphor Oil** أو عقَّار الكارديازول **Cardiazole** وكانت النتائج

طيبة إلى الحد الذي شجع على التفكير في استخدام تيار كهربي يمر عبر المخ لإحداث نفس النتيجة مع تجنب مشاكل عقَّار الكارديازول أو غيره وفي عام ١٩٣٨ قام طبيبان إيطاليان (**Cerletti and Bini**) بإمرارِ التيَّار الكهربي المحكومِ في دماغٍ واحدٍ من المرضى المشردين والذي كان في تهيجه يثير الخوف في نفوس الناس حول محطة القطار الرئيسية في روما، وكانت النتائج هذه المرة مذهلةً لقد شفيَ المريض الذي كانت روما كلها تعرفه وعرفته الأوساط الطبية في العالم الغربي بعد ذلك بسرعة كبيرة.

واستمرَّ الأمرُ على هذا المُنْوالِ حتى تمَّ اكتشافُ عقار الكلوربرومازين **Chlorpromazine** وهو أول مضادٍ للذهان يتم اكتشافه فأصبح هناك عقَّارٌ يمثل خيارًا آخر لعلاج حالات الذهان والتهيج الحاد وبعد ذلك بنحو عِقْدٍ من الزمانِ اكتشفَتْ عقَّاقير علاج الاكتئاب؛ وفي غضون ذلك كانت طريقة إجراءِ الصدمات الكهربية تتحسن بشكل كبيرٍ حيثُ أصبحت تعطى بعد تخدير المريض وإعطائه عقَّارًا باسطا للعضلات بواسطةِ طبيب التخدير وبالتالى لم تعد هناك تشنجات كبرى؛ وبالرغم من التحسن الذي طرأ على طريقة إجراءِ الجلسات كان التوجه العام في أوروبا وأمريكا توجُهًا ضِدَّ الجلسات الكهربية لما كان لها من سمعة سيئَةٍ وقتذاك!، وبمساعدةِ شركات الدواء خاصةً تلك المنتجة لمضادات الاكتئاب كان حجم الدعاية المضادة لاستعمال الصدمات الكهربية كبيرًا.

ونظرًا لأنه لم يكتشف حتى لحظة كتابة هذه السطور عقَّارُ اكتئاب واحد يقدم لنا ما تقدمه الصدمات الكهربية من سرعة في العلاج ومن قدرة أوسع على معالجة شريحة أكبر من المرضى فالمعروف أن كل أدويةالاكتئاب لا تبدأُ آثارها في الظهور قبل أسبوعين أو ثلاثةِ أسابيعَ على الأقل وهي مدَّة كبيرَة لا نستطيع تحمل انتظارها خاصة في مريض لديه رغبة في الانتحار ! في الوقت الذي يتحسن فيه المريض الذي يعالج بالصدمات الكهربية خلال يومين إن لم يكن يوما واحدا!! كما أن احتمال

عدم استجابة المريض لعقار اكتئاب معين أكبر بكثير من احتمال عدم استجابته للصدمات الكهربية! نظرًا لذلك كله انتبه الأطباء في الغرب إلى أن شركات الدواء تضحكُ عليهم، وأن فائدةَ العلاج بجلسات الكهرباء لا يمكنُ إغفالها.

أما ما يفاجئ الناس بعد ذلك فهو أن عددَ من يموتون بسبب خلع أحد الأسنان عند طبيب الأسنان أكبر من عدد من يموتون بسبب الصدمات الكهربية أي أنَّ العدد أقل من ٤ في المليون شخص!! كما أن تشريح أدمغة العديد من نزلاء المستشفيات النفسية المزمنين في الخمسينات في أوروبا لم يقدم دليلاً واحدا أو حتى إشارة إلى تلفٍ ولو صغير في أدمغة من كانوا يتلقون الصدمات مرتين أو ثلاثة مرات أسبوعيا لمدد تزيد على السنة أو أكثر!! أعتقد هنا أنني أوضحت أن حكاية تدمير المخِّ هذه لا أساس لها من الصحة خصوصا وأنَّ كل ما يحدث من أثرٍ جانبي للصدمات هو بعض النسيان للحظات السابقة لإجراء الصدمة كما سبق واشرت فى بداية الموضوع وربما بعض اللحظات التالية لها ولا شيءَ آخر!

ونسأل الله الشفاء لمرضانا ومرضى كل المسلمين

علاج الاكتئاب بالبطارية:

من المعلوم أن حوإلى ٢٠% من حالات الاكتئاب لا تستجيب لأي علاج دوائي أو نفسي. ويبقى هؤلاء المرضى في حالة يرثى لها من الشعور بالحزن والنظرة السوداء للحياة ، غير قادرين على الاستمتاع بأي شيء من حولهم ناهيك عن أن يكونوا مفيدين لنفسهم بأي شكل من الأشكال.

لذلك فقد اكتشف طبيب جراح متخصص في جراحة الجهاز العصبي طريقة لعلاج بعض هذه الحالات. تعتمد هذه الطريقة على عمل فتحتين صغيرتين في الجمجمة خلف الأذنين (تحت مخدر موضعي فقط) ، ثم يقوم بإدخال سلكين معدنيين ، يغرس طرفهما في منطقة معينة في عمق الدماغ (تدعى المنطقة ٢٥) ، ويمتد طرفهما الآخر تحت الجلد إلى منطقة الصدر تحت عظمة القص ليتصل ببطارية صغير جداً. ويتم التحكم بهذه البطارية عن بعد.

تمت تجربة هذه الطريقة على ٦ مرضى بحالة شديدةمن الاكتئاب فشلت في علاجها كل الوسائل الأخرى على مدى عدة سنوات. نجحت الطريقة الجديدة في علاج ٤ منهم تمت متابعتهم ٦ أشهر ، ولكنها فشلت في علاج حالتين لسبب غير معروف.يقول الطبيب الجراح أن هذه الطريقة شبيهة بالأجهزة المعروفة التي تزرع تحت الجلد وتوصل بالقلب لتنظيم نبضاته. لذلك فإن هذه البطارية لابد أن تترك تعمل على مدار الساعة ليستثير المنطقة الدماغية المسئولة عنا الاكتئاب وإلا فان الاكتئاب سيعود خلال أسبوعين. أ.د.عبدالله السبيعي

وهذا يعني أن مثل هذا الاكتشاف يمكن أن يقود إلى علاج العديد من الأمراض النفسية التي سببها ضمور المخ وفقد خلاياه مثل الشيخوخة والخرف وغيرها.ولايزال العالم ينتظر نتائج هذا الاتجاه الجديد من الأبحاث التي تجاوزت التجارب الحيوانية وبدأت في الظهور إلى حيز التجارب الآدمية التي تشرئب لها أعناق الكثير من المرضى والأطباء .

علاج الاكتئاب بالضوء

يعتبر العلاج بالضوء أحد الاساليب المعروفة في علاج الاضطرابات الوجدانية الموسمية والتي تعطي نتائج سريعة وبدون آثار جانبية تذكر ، إذا ما قورن بمضادات الاكتئاب المعروفة و منظمات المزاج. في هذه الدراسة يقوم الباحثون بتوزيع عشوائي ل ٩٦ حالة وافقت طواعية للانضمام للبحث إلى مجموعيتن إحداهما تلقت دواء وهمياً يشبه دواء بروزاك وعلاجاً بالضوء قوته ١٠،٠٠٠ لكس (وهي وحدة قياس قوة الضوء) أما المجموعة الثانية تلقت دواء بروزاك ٢٠ ملجم وعلاجاً وهمياً بالضوء قوته ١٠٠ لكس فقط. وقد كانت طريقة العلاج بالضوء على شكل جلسات مدتها ٣٠ دقيقة كل صباح أمام صندوق يضاء بالفلورسنت الأبيض ، لمدة شهرين. لم تظهر النتائج أي فرق في التحسن بين المجموعتين حيث ظهر التحسن في ٥٤% من المجموعة التي عولجت بدواء بروزاك وعلاج الضوء الوهمي ، و٥٠% من المجموعة التي عولجت بالضوء الحقيقي والدواء الوهمي. وقد كان تعريف التحسن في هذه الدراسة هو انخفاض درجةالاكتئاب على مقياس هاملتون المعروف إلى ٨ نقاط أو اقل ، إضافة لتقدير المعالج السريري. تميز العلاج بالضوء بسرعة ظهور الاستجابة خلال أسبوع واحد ، بينما احتاج دواء بروزاك إلى أسبوعين لظهور نتائجه ، إضافة لظهور بعض الآثار الجانبية مع دواء بروزاك مثل اضطرابات النوم وبعض التوتر والخفقان.

أوصى الباحثون في النهاية الدراسة بمشاورة المريض في نوعية العلاج وإيضاح السلبيات والإيجابيات لكل خيار ومناقشة التكلفة ، إضافة لأخذ الطبيب المعالج

لمعايير أخرى في الاعتبار مثل شخصية المـريض وطبيعـة عملـه و غيرهـا مـن الأمـور المعتادة في تقييم حالات الاكتئاب [1].

علاقةالاكتئاب بالضوء

دراسه تربط بين حالات الاكتئاب وقله الضوء

يؤكد الاطباء والبحثون على اهميه تعـرض جسـم الانسـان إلى النـور الشـمس لانه ينظم التوازن الداخلي والصحه الضرورين لقوى النفس كافه كما انـه يسـاهم في جعل الناس يشعرون بالاسترخاء والنشاط والانشراح وذلك بحصرـه وتحليلـه لهرمـون الميلاتونين .

واكد بحث كامبل التي نشرتها مجله ساينس الامريكيه أن للضـوء تـأثيرا كبـيرا ومهما على دورة الجسم وراحته وانشراح النفسـيه حيـث تمـر الاشـعه الضـوئيه عـبر شبكة العين مثيره خلايا المشاشة (إيبيفايس) وهي غدة هورمينيه تفرز الميلاتونين .

وهي قريبه من تحليلها إلى الملانين . المسـؤوله عـن تلـوين البشرـه والاسـمرار وكلتـاهما مرتبطـان بالضـوء الا أن الميلاتـونين يلعـب دورا مميـزا في تنبيـه الجسـم بالوقت.

حتى الان ما من دراسه تشرح لماذا بعض الاشخاص يتأثرون اكثر مـن غـيرهم بفوائد الضوء لكننا نعلم أن بعض الاشخاص يعانون مـن حـالات اكتئـاب سـببها قلـه الضـوء وبالـذات الفـترة مـن نـوفمبر وفبرايـر وبعـض الابحـاث الحديثـه تـربط بينـا الاكتئاب والميلاتونين .

وتشير الابحاث إلى وجود صله بين ارتفـاع معـدلات الانتحـار وقلـه الضـوء في بعـض بلـدان أوروبـا الشـمإليه البـارده ولكـن يمكـن اسـتخدام علاجـات الضـوء عندالاكتئاب الفصلي او عند مشاكل النوم.

---

(١) نشرت هذه الدراسة في مجلة : Am J Psychiatry ٢٠٠٦; ١٦٣: ٨٠٥-٨١٢

طريقة العلاج بالضوء

يكون العلاج على شكل جلسات مدتها ٣٠ دقيقة كل صباح أمام صندوق يضاء بالفلورسنت الأبيض ، لمدة شهرين على الأقل.وخلال أسابيع فقط ظهر التحسن لكثير من الحالات.

العلاج بضوء الفجر

تتميز فترة بداية طلوع الشمس بأن الجو يكون مشحوناً بالأكسجين النقي، وتكون الأشعة الصادرة من الشمس في هذا الوقت خفيفة ومفيدة للعين، لأنها لا تصل مباشرة إلى العين بل نتيجة انعكاسات متعددة. وبما أن الله تعالى أقسم بالفجر، والله لا يقسم إلا بعظيم، فلابد أن تتميز ظاهرة الفجر بأشياء عجيبة وأن يكون لها منافع على حياة البشر، وهذا ما وجده العلماء أخيراً.

فقد أكدت مجموعة من العلماء البريطانيين أن جهازاً يقلّد ويحاكي أجواء الفجر قد يساعد على تقليص الإحساس بالاكتئاب المرتبطة بفقدان الشمس خلال الشتاء. ويزعم العلماء أن الآلة الجديدة، التي تقوم برفع مستويات الضوء خلال النوم، تشكل علاجاً فعالاً لحالةالاكتئاب التي تدعى "الاضطراب العاطفي الموسمي (إس آي دي)" . وتدعم دراسة نشرت في مجلة الطب النفسي ـ الأمريكية اختراعات تقوم ببث جزيئات أوكسجين مشحونة بشوارد سالبة (إيونات). ويؤثر الواقع الذي يمكن أن تحدثه الآلة الجديدة على حياة الكثير من البشر.

وينصح الخبراء الآن بأنواع من العلاج، كالعلاج بالضوء وتغيير النظام الغذائي وزيادة التمارين الرياضية للتغلب على المشكلة. فالتعرض لأشعة الشمس يساعد الجسم على إنتاج مادة السيروتونين، وهي مادة كيماوية تعزز مشاعر الارتياح لدى الإنسان. ويمضي العديد من الأشخاص الذين يعانون من الاكتئاب الشتوي قرابة ثلاثين دقيقة أو أكثر يومياً يجلسون خلالها تحت مصباح نور باهر ليتمكّنوا من

التغلب على حالة إس آي دي، إلا أن "آلة محاكاة الفجر" هذه تعمل عندما يكون الشخص نائما.

وتعمل الآلة الجديدة على إعادة إنتاج مستويات الضوء التي ترتفع بشكل تدريجي خلال النهار، بينما تحاول الأيونات على محاكاة الظروف الجوية خارج المنزل. ويقول الدكتور مايكل تيرمان، الذي أشرف على دراسة الآلة الجديدة، إنه قدم خمسة أنواع مختلفة من العلاج لـ ٩٩ متطوعاً يعانون من اكتئاب إس آي دي، وهي العلاج بالنور التقليدي بعيد الاستيقاظ، ونوعان من التحريض بآلة الفجر الجديدة، ونوعان من العلاج بالأيونات المشحونة بشحنات سلبية. وكانت النتيجة أن كان العلاج بنوع واحد من التعرض للتحريض من خلال آلة الفجر ونوعاً آخر من العلاج بالأيونات على نفس الدرجة من النجاح.

علاج الاكتئاب بالليزر

في الوقت الذي نسمع فيه عن القنابل الموجهة بالليزر ، وعن الليزر الذي يدمر عن بعد ، وقبل أن نلعن الليزر "وسنينه" ، يجب أن نتوقف قليلا لكي نتذكر أن الليزر أيضا هو وسيلة علاجية هامة ، اذ يعرف الجميع أن الليزر يستخدم في مجال علاج عيوب النظر في العيون ، و أيضا في تخصصات الجراحة المختلفة وأهمها تجميل الجلد . لكن الجديد في الأمر أن الليزر يستخدم أيضا لعلاج بعض الأمراض الباطنية بل والنفسية وهو أمر مثير للدهشة حقا . فهو علاج بشعاع الضوء وليس بالاشعاع ، كما أنه علاج حديث وليد التقدم العلمي و التكنولوجي الهائل ، و لكن يتساءل المرء عن كيفية تعامل الليزر مع الحالة النفسية للانسان و كيف يؤثر فيها .

ولكن كيف يمكن استخدام الليزر منخفض الطاقة في علاج مرض نفسي مثلالاكتئاب ؟

في طب الوخز بالابر الصينية التقليدية ، كان مريض الاكتئاب يعالج بالوخز بالابر في مناطق معينة في الأذن ، اذ تماثل الأذن شكل الجنين المقلوب ، و تمثل الأعضاء في هذا الجنين على الأذن بنفس نسب تواجدها في الجنين . و من ثم توضع ابر صغيرة شبه دائمة لمدة حوإلى اسبوع في هذه النقاط لكي تعالجالاكتئاب بدون اللجوء الى العقاقير ، ثم يجدد وضع الابر بعد ذلك حتى يتحقق الشفاء للمريض . ويفسر الاطباء ذلك بأن هذه الابر المثبتة في نقاط معينة في الأذن تزيد من مادة السيروتونين في المخ مما يؤدي الى علاج الاكتئاب ، حيث ان انخفاض هذه المادة يعد من أسباب الاصابة بالاكتئاب ، كما أن معظم الأدوية المعروفة في علاج الاكتئاب تؤدي الى زيادة هذه المادة بطريقة كيميائية . و بعد ظهور الليزر منخفض القوة ، واستعماله بديلا للابر المعدنية ، فان هذا الليزر يستخدم الآن في علاج نقاطالاكتئاب عن طريق توجيه شعاع الليزر لمدة ٥ ثوان على الأكثر لهذه النقاط ، و يكرر هذا العلاج كل ثلاثة ايام ، كما يمكن استعمال الابر والليزر في نفس الوقت فيما يسمى بالعلاج الهجين .

ولقد جاء ذكر علاج الاكتئاب بالابر الصينية والليزر منخفض الطاقة لان الاكتئاب أصبح من الأمراض النفسية المتزايدة في عالم اليوم ، حيث يعالج عادة بمعالجة نفسية أو بالأدوية مضادةالاكتئاب . و يصف الطب الصيني التقليديا الاكتئاب بأنه اضطراب في وظائف بعض الأعضاء الداخلية في جسم الانسان من ناحية نقص نشاطها أو زيادته . ومن اعراض اضطراب وظائف هذه الأعضاء في الطب الصيني التقليدي برودة إلىدين و القدمين ، الاحساس بالتعب ، انخفاض النشاط ، و نقص الطاقة ، وتدني الحالة المزاجية . وقد تزيد أعراض الحالة فتشمل الاحساس بالبرودة في أسفل الظهر ، مع تصلبه و الاحساس بالألم فيه . وبدخول الوخز بالابر والليزر منخفض الطاقة مجال علاج عديد من الأمراض ، و تحقيقه لمستو عال من النجاح في العلاج ، فان ذلك يقلل من مشاكل التعامل مع الأدوية الكيماوية و ما يتبع ذلك من

احتمالات ادمان هذه الأدوية أو التعرض لآثارها الجانبية غير المرغوبة . ولقد أصبحالاكتئاب مرضا ملازما لحالات السمنة وزيادة الوزن ، بما تمثله هذه الحالات من ثقل في الحركة ، و آلام في المفاصل و الظهر ، و عدم القدرة على ارتداء الملابس الجميلة ، و ايضا في تدني تصور الانسان السمين لنفسه . وعلاج حالات السمنة يؤدي بالضرورة الى تحسن حالات الاكتئاب المصاحبة بل وزوالها تماما .

الفصل السادس

علاج الاكتئاب بالبحر والسباحة

أشارت أحدث الأبحاث العلميه إلى أهمية الإستحمام في البحر والجلوس على شاطئه للتخلص من الأمراض النفسيه والعضويه ، خاصة أن العلاج في المياه المالحه أحد طرق العلاج المعترف بها في الأوساط الطبيه على المستوى العالمي ، ويوجد تنظيم طبي دولي يهتم بهذه النوعيه من العلاج ، وهوالإتحاد الدولي للعلاج بالمناخ ومياه البحار . وأثبتت الأبحاث العلميه الحديثه أهمية الإستحمام في البحر للتخلص من الإجهاد والاكتئاب والأرق والتوتر العصبي الزائد ، خاصة أن الموجات الصوتيه المختلفه التي تحدثها المخلوقات العديده والمتنوعه التي تعيش داخله وحركة المياه المستمرة، تصنع سيمفونيه رائعة لها أثرها العلاجي الفعال .

كما أن الجلوس على شاطئ البحر ، ومتابعة منظره يحسن الحاله النفسيه ، مما يعجل في شفاء الأمراض العضويه بسبب العلاقه الوثيقه بين الحاله النفسيه ، ومناعة الجسم للأمراض المختلفه .

علاج الاكتئاب بالسباحة مع الدلافين

ذكر تقرير إخبارى أن دراسة جديدة كشفت عن أن السباحة مع الدلافين يمكنها أن تساعد فى تخفيف حالات الاكتئاب منخفضة ومتوسطة الحدة.

وقالت هيئة الاذاعة البريطانية إن فريقا من جامعة ليستر اختبر تأثير جلسات السباحة المنتظمة مع الدلافين على ١٥ شخصا مصابين بالاكتئاب فى دراسة أجريت فى هندوراس.

وخلصت الدراسة إلى أن الاعراض فى هذه المجموعة أظهرت تحسنا فى حالتهم أكثر من مجموعة أخرى مكونة من ذات العدد مارست السباحة فى ذات المنطقة دون التفاعل مع الدلافين.

ونشرت الدراسة فى "بريتيش ميديكال جورنال" وهى دورية طبية بريطانية.

وكافة المتطوعين للمشاركة فى الدراسة توقفوا قبل بدئها بأربعة أسابيع على الاقل عن تعاطى أى أدوية مضادة للاكتئاب أو حضور جلسات علاج نفسي.

وقام نصف المتطوعين بالسباحة والغطس حول الدلافين لمدة ساعة يوميا على مدى أسبوعين. وقام النصف الاخر بالسباحة أيضا لنفس المدة وفى نفس المنطقة ولكن دون وجود الدلافين حولهم.

وبعد الاسبوعين ظهر تحسن على المجموعتين ولكن بشكل ملحوظ على المرضى الذين سبحوا مع الدلافين.

ويقول فريق البحث إن القيمة الجمإلية للسباحة مع الدلافين والمشاعر التى يثيرها التفاعل معهم قد تكون لها خصائص علاجية. ويتوقع البعض أن الموجات فوق الصوتية التى تصدرها لها تأثيرات ايجابية.

وأضاف ريفيلى "بعض الاشخاص المصابين بالاكتئاب قد تكون لديهم مشكلات فى التفاعل مع البشر، ولكنهم قد يستجيبون بشكل ايجابى أكثر لانواع أخرى من التفاعل، ويجب أن نتذكر أننا جزء من عالم طبيعى والتفاعل معه قد يؤثر علينا إيجابا."

الفصل السابع

علاج الاكتئاب بالقراءة

Bibliotherapy for Depression

يعتبر العلاج بالقراءة **Bibliotherapy** جانبا من جوانب علم المكتبات والمعلومات وهو من الجوانب النفعية لهذا العلم لأنه يسهم فى مساعدة الشخص المحتاج الى حل مشاكله سواء العاطفية أو الذهنية أو الاجتماعية وذلك باستخدام مواد قرائية مناسبة وفقا لبرنامج موجه، ولا يعد العلاج بالقراءة شيئا حديثا فقد بدأت ممارسة العلاج بالقراءة منذ العصور القديمة فكانت المكتبات المصرية القديمة تكتب شعارات على جدرانها منها " هنا علاج الروح " ، " بيت علاج النفس " ثم انتقلت هذه الشعارات الى البابليين والآشوريين ثم بعد ذلك الى اليونان والرومان.

وفى العصر المسيحي كان الكتاب المقدس يستخدم فى عملية العلاج على نطاق واسع، وفى العصور الإسلامية استخدم القرآن الكريم فى عملية العلاج أيضا.

أما فى العصر الحديث فقد تنبه الكثيرون الى العلاج بالقراءة وقامت معظم المصحات العقلية فى أوربا بتأسيس مكتبات فى المستشفيات ثم انتقل العلاج بالقراءة من أوربا الى أمريكا وإنتشرت عملية العلاج بالقراءة فى أمريكا انتشارا واسعا، ورغم هذا إلا ان الكثيرون فى الوطن العربى لم يسمعوا عن هذا العلم الجديد رغم انتشاره فى الكثير من الدول المتقدمة.

وبالنسبة لمصطلح ببليوثيرابيا فهو يتألف مقطعين يونانيين (ببليون)**Biblion** بمعنى كتاب و(أوباتيد) بمعنى علاج ولكن تم استبدال الكلمة الثانية بالكلمة الإنجليزية (ثيرابى) **Therapy** وهذه الكلمة مشتقة من الكلمة اليونانية **Therapeia** التى تعنى التداوى أو العلاج، وأصبحت الكلمة فى النهاية ببليوثيرابيا.

وهنـاك العديـد مـن التعريفـات لهـذا المصـطلح تشـير فى أغلبهـا الى ان البيليوثيرابيا هو علاج المرضى باستخدام مـواد قرائيـة معينـة، وتسـير عمليـة العـلاج بالقراءة ـ البيليوثيرابيا ـ وفق خطوات محـددة تبـدأ بتجميـع المـرضى ثـم تشـخيص حالتهم ثم اختيار مادة مناسبة لعلاجهم ثم مناقشتهم فى المادة المقررة حتـى يصـلوا فى النهاية الى ما يعرف بالتبصر.

الفصل الثامن

علاج الاكتئاب بالكتابة

قالت أكاديمية كويتية أنها توصلت إلى بحث جديد في مجال الاستشفاء النفسي يعد الأول من نوعه في الوطن العربي في استخدام الأدب كوسيلة للعلاج النفسي. وأوضحت مدرسة الأدب الحديث في كلية الآداب بجامعة الكويت الدكتورة هيفاء السنعوسى أنها توصلت إلى ذلك من خلال بحثها الجديد على نظرية مهمة في ميدان الكتابة الإبداعية والتعبيرية التي تدخل في بند العلاج النفسي وتطوير الشخصية .

وذكرت أنها ابتكرت عددا من التمرينات الكتابية التي تساعد الأفراد على الاستشفاء الذاتي وتطوير الذات وتناولت فيه بعض النماذج الأدبية كحالات إسقاط فكرى ووجداني تولد من العقل. وأوضحت الدكتورة السنعوسى، حسب وكالة الأنباء الكويتية، انه ليس من المهم أن يمتلك الفرد مهارة الكتابة الإبداعية لان هذه الكتابات ليست بغرض النشر وإنما بغرض تفريغ الانفعالات والمشاعر المدفونة مضيفة أن الفرد سيكون في لحظة الكتابة محاطا بدائرة القلب ومتحررا من كل القيود .

هذا ومن جانب آخر، يؤكد علماء النفس بأن تسجيل المشاعر والعواطف على الورق يساعد على منع الأمراض هذا ما يقوله عالم النفس في جامعة تكساس، ففي دراسة قوامها ٦٣ مهندسا عاطلين عن العمل، طلب من ثلثهم أن يسردوا كيف أمضوا أوقاتهم منذ تسريحهم من العمل، أما الثلث الأخير فلم يطلب منهم أن يفعلوا أو يكتبوا شيئا. حيث تبين أن الذين عبروا عن مشاعرهم لدى فقدانهم وظائفهم، كانوا أكثر نجاحا في العثور على عمل جديد ، لأنهم قد عبروا عن غضبهم وارتاحوا ولم يحملوه معهم ليجد له منفسا في المقابلات التي أجروها لاحقا بحثا عن وظيفة جديدة .

وإليكم نصيحة تساعدكم في نفث غضبكم بالكتابة :

- اكتب على الورق ما تشعر به، وليس مجرد ما قمت به .

- اكتب كلاما لنفسك فقط، ولا تدع أحدا غيرك يقرأه
- اكتب عن أشياء أخافتك وأقلقتك .
- ودائما فكر مليا بما سطرته على الورق .

ومن الجدير بالذكر هو ما قالته الدكتورة كيتي كلاين التابعة لجامعة ولاية نورث كارولاينا حيث أن هناك أدلة علمية الآن تظهر بأن الكتابة عن تجارب مؤلمة تبني ذاكرة أقوى. وهي ترجح الكتابة لمدة ٢٠ دقيقة عن أحداث أثرت في حياة الشخص بشكل سلبي. ومن جانب آخر وبالإضافة إلى أن الكتابة عن أحداث أثرت في حياتك مهمة جدا لصحتك النفسية، إذا كنت تعاني من ضغوط نفسية ولا تستطيع تحديدها بدقة بسبب أنها قد تكون غامضة، فإن الافتقار إلى الدعم الشخصي والتغذية الإرجاعية الإيجابية يعقد إلى حد كبير الوضع المسبب للضغط النفسي. والطريقة المثلى للتعبير عن المشاعر هي كتابتها على ورقة، فقد تكسب الكثير من مجرد تنظيم أفكارك والتعبير عن مشاعرك ومحاولة التذكر وتشيط ذاكرتك لمعرفة أصول الضغط النفسي الذي تعاني منه .

وإذا كنت تعاني من الضغط النفسي بشكل عام عليك أن تبدأ سنة جديدة محاولا التخلص من هذا الضغط الذي قد يكون اكبر معيق لتحقيق حياة افضل والنجاح الذي يتمناه أي إنسان وقد تكون البداية بان تعمل على تنظيم أسلوب حياتك بحيث تقلل من ضغوطاتك النفسية. ويمكن ذلك من خلال وضع أهداف وتوقعات حقيقية متجنبا الحدود القصوى عندما تضع رأيك. وإذا كنت لا تتوقع سوى القليل من نفسك فقد تواجه خطر السأم، والشعور بالذنب، وفقدان احترام الذات مما يؤدي إلى الاكتئاب. ولكن إذا بالغت في الأخذ، فسوف تواجه خطر الحمل الزائد، والضغط النفسي والقلق. لذا، يجب أن تعرف قدراتك، وتستخدم بأقصى ما تستطيع. ويجب أن تعرف حدودك وتعيش ضمنها فقط. وعليك أن تكون مرنا، فحتى أفضل الخطط يمكن أن تنحرف عن مسارها؛ ولتجنب الضغط النفسي:

- تعلم كيف تتغلب على الأمور غير المتوقعة واترك بعض المساحات في جدولك بحيث تستطيع أن تتكيف مع الظروف، وبالتالى تتجنب الحمل الزائد، أو ما لا قدرة لك بتحمله .
- اضبط خطواتك وامنح نفسك وقتا كافيا لإنجاز أهدافك. وبدل المهام المسببة للضغط النفسي بمهام تؤمن درجة أكبر من الاسترخاء.

التجارب السلبية تقوي جهاز المناعة .

أكد الباحثون أن التعبير عن مشاعرنا بالكتابة يزيح الكثير من الهموم ويساعد على التئام الجروح بشكل أسرع.

ففي مؤتمر جمعية الصحة النفسية البريطانية الذي عقد في بريطانيا، عرض الباحثون من وحدة الطب النفسي في كينجز كوليج بلندن إلى أن وضع مشاكلنا على الورق يساعدنا في التعامل معها كما يقوي جهاز المناعة مؤكدين أن تلك الطريقة هي أسهل وارخص الطرق لمساعدة المرضى على الشفاء.وقد أجرى فريق البحث تجربة على ٣٦ شخصا، حيث طلب من نصفهم الكتابة عن أكثر المواقف المحزنة التي مروا بها واصفين مشاعرهم تجاهها بينما طلب من النصف الآخر الكتابة عن أمور عادية مثل كيفية قضاء وقت الفراغ.وقد استمر أفراد العينة في الكتابة لمدة ٢٠ دقيقة يوميا على مدى ثلاثة أيام. وبعد هذه المدة، قام الباحثون بعمل ثقب صغير أعلى أذرع المشاركين.وبعد أسبوعين، وجد الباحثون أن جراح الذين كتبوا عن تجاربهم السلبية شفيت أسرع من جراح المجموعة الثانية، كما وجد الباحثون أن المجموعة الثانية تعاني من إحباط وضغط نفسي اكبر.

الفصل الحادي عشر
علاج الاكتئاب بالكلام

هل تبدو الحياة أصعب نوعاً ما هـذه الأيـام. هـل تشـعر بالاكتئـاب وتراجـع العزيمة، وتشعر بأنك لست على ما يرام. هل أصبح التحدث مع عائلتـك وأصـدقائك أمراً غير كاف. ربما حان الوقت للتحدث مع أخصائي.

وفقا للإحصاءات فان ملايين الأشخاص يعـانون مـن مشـكلة الاكتئـاب سـنويا. بالنسبة لبعض الناس تسمى هذه الحالة اكتئاب معتدلة، والتحدث إلى أخصـائي هـو الحل. أما بالنسبة للآخرين المصابين بحالات أكثر جدية، فالعلاج بالكلام مع الأخصـائي هو مكمل للعلاج بالأدوية.

أن زيارة أخصـائي نفسـاني، حتـى لـو كـان لبضـعة شـهور عامـل هـام جـدا في الطريق إلى العلاج. فالأشخاص غير المصابين بالاكتئـاب يهتمـون بعـائلاتهم وأنفسـهم بشكل أفضل من غيرهم. لذا فأنت مدين لعائلتك ولنفسك بأن تكون بأفضـل صـحة ممكنة.

العلاج مهم، ويتضمن برنامج العلاج التإلى:

- التعبير عن العواطف دون الخوف أو القلق من الآخرين.
- تحديد المشاكل المسببة للاكتئاب في حياتك، وتفهم كيف تغير وضعك الحإلى أو تتعامل مع المشاكل.
- توقف عن لوم نفسك. يشعر المصابون بالاكتئاب بالذنب من الأشـياء التي يعتقدون أنهم لم ينجزوها بشكل جيد، بالرغم من قدرتهم عـلى ذلك. يساعدك المعالج عـلى اسـتيعاب مفهـوم الـذنب، وبأنـك لسـت بحاجة لأن تلوم نفسك.
- تحديد الأفكار السلبية أو المشوهة التي يجعلك تشعر بالذنب اتجـاه نفسـك وبالتـإلى تجعـل كآبتـك تسـوء. يقـول المصـاب بالاكتئـاب، "لا يمكنني

أن أعمل شيء صحيحا". ويمكن للمحلل النفسي أن يوضح لك الأمـور، ويبرز الأمور التي تتقن عملها.

- تعلـم كيـف تتفاعـل بشـكل أفضـل مـع النـاس في حياتـك. يمكـن أن يساعد الكلام على إعادة أو تقوية الصداقات، وهذا جزء ضروري مـن العلاج.
- استعادة الإحساس بالسيطرة على حياتك.
- تقليل فرص تكرارالاكتئـاب لاحقـاً في الحيـاة - أو عـلى الأقـل تحديـد الأعراض وتقليل شدتها.
- الحصول على دعم شخص موضـوعي مـدرب لخـدمتك، ومسـاعدتك. الحصول على الدعم، سيساعدك على الالتزام بالعلاج والجلسات.

العلاج لَيس فقط للاكتئـاب. بـل يمكـن أن يسـاعدك أيضـاً عـلى الـتخلص مـن اضطرابات القلق، واضطرابات التغذية، ومرض القطبين والحالات العقلية الأخـرى. في أغلب الأحيان تصاحبالاكتئاب مشاكل صحة عقلية أخرى.

الأنواع الشائعة والمتوفرة من العلاج:

- علاج ساكوداynamic " **Psychodynamic** ":

يساعدك على تفهم نفسك بشكل أفضل. وهو مستند إلى فكرة تأثير المشاعر والتجارب الماضية على الحاضر. يتضـمن هـذا العـلاج كشـف هـذه المشـاعر ويتعلم كيف يتعامل معها. وقد يتضمن ذلـك العـودة إلى تجـارب الطفولـة التي سـببت لـك الاضـطرابات والتـوتر وأدت إلى إصـابتك بانخفـاض احـترام الـذات. كـما تسـاعدك عـلى فحـص طريقـة التفاعـل مـع الآخـرين، وفهـم حاجاتهم، ويعلم المهـارات السـلوكية والحواريـة. ولكـن هـذه الطريقـة قـد تستغرق الكثير من الوقت.

- العلاج الشخصي:

يساعدك على فهم المواضيع الشخصية الخفية في حياتك. ومن المواضيع الشائعة التحدث عن النزاعات بينك وبين الآخرين في حياتك، حزن قديم لوفاة احد الأشخاص، الانتقال من مرحلة إلى أخرى، مثل تغير العمل.

- العلاج الإدراكي:

يساعدك على تحديد وتغير أنماط التفكير السلبية، مثل قول " أَنا غبي جداً، "أو" أنا لا أَستطيع عمل شيء بالطريقة الصحيحة."

- العلاج السلوكي:

يفحص سلوكك، ويستبدل التفكير السلبي بأفكار إيجابية. على سبيل المثال، تعلم العد حتى ١٠ عندما تكون غاضبا.

- العلاج الإدراكي السلوكي:

مجموعة من النظريات الإدراكية والسلوكية وهي واسعة الاستعمال.

يمكنك أن تتحدث مع موظف خدمات اجتماعية، مستشار ، عالم نفساني ، طبيب نفساني أو ممرضة نفسية. بالاعتماد على أهدافك للعلاج، وشدة حالتك. والطبيب المختص أو المسئول المباشر عنك هو الشخص المخول الوحيد الذي يستطيع وصف الدواء لك.

ابدأ مع الطبيب العام، وأساله عن تشخيص للحالة، ثم اطلب نصيحته. لا تحاول أن تخفي أعراضك، وحتى تنجح يجب أن تبدأ بالتحدث عن مشكلتك أكثر.

كيف تعمل المعالجة النفسية بالكلام؟

مهما كنت مكتئبا فإن مجرد الكلام البسيط عن مشاعرك يمكن

أن يساعدك . إذا أصبت بالاكتئاب و أنت تعاني من إعاقة ما ، أو أنك تقوم برعاية قريب لك ، فعندها قد تحصل على الدعم المطلوب عن طريق أن تشارك تجاربك و خبراتك مع آخرين في مجموعة تمر بظروف مشابهة.

إذا كنت تجد صعوبة في التغلب على مشاعر الأسى لوفاة قريب لك، فإن مما يساعد كثيرا أن تتكلم مع شخص آخر.

و من العسير أحيانا التعبير الحقيقي عن طبيعة مشاعرك و لو حتى لشخص قريب . و قد يكون من الأسهل الحديث عن هذه المشاعر مع مرشد نفسي أو اختصاصي بالمعالجة النفسية. مجرد البوح عما في الصدر قد يخفف كثيرا . فإذا ما تمكنت من الحصول على انتباه شخص ما و هو يستمع لك ، فالغالب أنك تشعر ببعض التحسن عن نفسك . و هناك أنواع مختلفة للمعالجات النفسية المتوفرة ، و بعضها فعال جدا في حالات الاكتئاب من الدرجة الخفيفة إلى المتوسطة الشدة.

المعالجة المعرفية السلوكية تساعد الناس على تجاوز الأفكار السلبية التي تكون أحيانا سبباالاكتئاب . و قد تفيد المعالجات

النفسية التحليلية الديناميكية إذا كنت تجد صعوبة في التعامل مع الآخرين.

تحتاج المعالجات النفسية التي تستعمل الكلام بعض الوقت من أجل أن تكون مؤثرة. و قد تمتد الجلسة العلاجية ما يقارب الساعة ، و قد تحتاج بين ٥ إلى ٣٠ جلسة. قد يراك المعالج أسبوعيا ، بينما يفضل معالج آخر رؤية المصاب كل ٢ إلى ٣ أسابيع.

كيف تعمل المعالجة النفسية بالكلام؟

يتوقـف هـذا عـلى طبيعـة المعالجـة المسـتعملة ، مجـرد أن تشـارك مـا يقلقـك مـع الآخـرين سيسـاعدك ، حيـث يقلـل الشـعور بالوحـدة مـع مشـكلاتك ، و ستشـعر بـبعض الـدعم و التشـجيع. تسـاعدك المعالجـة المعرفيـة السـلوكية عـلى التعـرف عـلى أفكـارك التـي تجعلـك مكتئبـا ، و مـن ثـم تغيـير هـذه الأفكـار، يسـاعدك الإرشـاد النفسيـ عـلى وضـوح مشـاعرك عـن حياتـك و عـن النـاس الآخـرين، تسـاعدك المعالجـات التحليليـة عـلى رؤيـة كيفيـة تـأثير تجاربـك الماضـية عـلى حياتـك الآن، يمكـن للحـديث في داخـل مجموعـة مـن النـاس أن يسـاعدك عـلى تغيـير سـلوك تعاملـك مـع الآخـرين، حيـث يـتح لـك هـذا ، و في جـو آمـن و داعـم ، و أن تسـتمتع مـن الآخـرين لكيفيـة رؤيـتهم لـك ، و أن تحاول تجريب طرقا مختلفة للسلوك و الحديث.

مضادات الاكتئاب

إذا كـان اكتئابـك شـديدا أو طـويلا مزمنـا ،فقـد يقـترح طبيبـك عليـك تنـاول دواء مضـاد للاكتئـاب . و ليسـت مضـادات الاكتئـاب مـن أنـواع المهـدئات و المسـكنات بـالرغم مـن أنـك ستشـعر بتحسـن شـعورك بـالقلق و الاضـطراب . و يمكنهـا أن تسـاعد المصـابين بالاكتئـاب عـلى تحسـن المشـاعر و زيـادة قـدرتهم عـلى التكيـف ، مـما يمكـنهم مـن بدايـة الشـعور ببهجـة الحيـاة ، و مـن التعامـل مجـددا مـع مشـاكلهم بشـكل فعـال.مـن المهـم تـذكر أن مـع مضـادات الاكتئـاب ، و بشـكل مخـالف لكثـير مـن الأدويـة ، إنـك لـن تشـعر بالتـأثير المضـاد للاكتئـاب مبـاشرة، فـلا يلاحـظ النـاس أي تحسـن في عـواطفهم لمـدة ٢ إلى ٣ أسـابيع . و بـالرغم مـن أن بعـض الأعـراض الأخـرى يمكـن أن تبـدأ بالتحسـن بشـكل أسرع . فقـد يلاحـظ النـاس مـثلا أن نـومهم أصـبح أفضـل و أن شـعورهم بـالقلق أصـبح أخف في الأيام الأولى للعلاج

أيها لأفضل المعالجة بالكلام أم الحبوب؟

و يعتمد هذا على سير ة تطور اكتئابك و على شدته . و بشكل عام، فقد وجد أن المعالجة النفسية بالكلام أكثر تأثيرا في حالات الاكتئاب الخفيف و المتوسط الشدة. بينما يعتقد بقلة فائدة الحبوب في حالات الاكتئاب الخفيف . فإذا كان اكتئابك شديدا ، فالأرجح أنك تحتاج للأدوية المضادة للاكتئاب ، و عادة لمدة ٧ إلى ٩ أشهر .

و الغالب أن يجد الناس بعض الفائدة من الحصول على نوع من المعالجة النفسية بعد أن تحسنت عواطفهم من استعمال مضاد الاكتئاب . و مما يعينك أيضا أن تغير بعض ظروف حياتك و التي يمكن أن تسبب لك بالاكتئاب لو تركتها كما هي .و هكذا ، فالأمر ليس واحد فقط من هذه العلاجات ، و لكن أيا منها قد تحتاجه في وقت معين دون الآخر ، و كلا المعالجتين النفسية بالكلام و المعالجة الدوائية تؤثران بشكل متقارب في مساعدة المصابين على الخروج من الاكتئاب المتوسط الشدة . و لا يحب بعض الناس فكرة تناول الأدوية ، بينما لا يرغب البعض الآخر بالمعالجات النفسية بالكلام ، و لذلك فهناك درجة من الاختيار الشخصي . و مما يجعل تطبيق هذا صعبا أحيانا حقيقة قلة عدد المعالجين و المرشدين النفسيين في بعض مناطق البلد.

الفصل العاشر

علاج الاكتئاب بالبرمجة العصبية

هذه ١٧خطوة لقهرالاكتئاب:

١- الصلاة... الصلاة الخط الأول لمقاومةالاكتئاب.

٢- ارض بكل مامنحك الله فيما حولك من اهل واخوة واقارب واصدقاء وجيران واحمد الله على ذلك.

٣- اعمل على التغيير والتجديد المتواصل في كل ماحولك .

٤- كف عن التذمر وتخلص من عقدة الصح طوال الوقت.

٥- نمي تفاؤلك حتى يصبح تلقائيا :ابدأبالأمور البسيطة ككوب من الماء أو فنجان القهوة أوشروق الشمس.

٦- قانون الاتزان : انظر للامور التي تعملها في حياتك ما انت مفرط فيه خفف منه وما أنت مقل فيه اكثر قليلا منه.

٧- تقنية الحرية النفسية فعالة جدا عند الاحساس بالاكتئاب.

٨- باي باي اكتئاب: تمرين عقلي عند ممارسته وتكراره لمدة١٤يوما متواصلة يصعب الشعور بالاكتئاب :

فكر في امر يجعلك تشعر بشعور سيىء،دع صورة او صوتا ياتي الى عقلك اعرف النية الطيبة وراء هذا الشعور. ضع حلولا للتعامل مع هذا الامر فرغ الصورة من الالوان صغرها حركها وابعدها للافق حتى تختفي .اختبر مشاعرك : النتائج فورية .. ذهب الشعور .. سبحان الله

٩- ادمج جانبي المخ للتخلص من الاكتئاب والقلق : قم بعمل حركات بعينيك على شكل (X) عشر مرات مع ثبات الراس وستشعر براحة وصفاء وشعور ايجابي.

١٠- عند التفكير في الماضي : تذكر الاحداث الايجابية واستفد من الاحداث السلبية.

١١- عند التفكير في المستقبل : تفاءل واعمل على أن يكون : خير واسعد وافضل ايامك هو أخر يوم في حياتك (يوم تلقى الله فيه).

١٢- الغذاء : شرب كميات وافرة من الماء النقي يوميا خفض كميات الملح والسكر في كل ماتتناوله تاكد من كفاية مجموعة فيتامينات ب في طعامك : كالاسماك والموز .

امتنع عن : الغازيات والدهون المشبعة وخفف من المنبهات عند الاكل تعود أن : لا تشبع تناول الجنسنغ فهو مضاد طبيعي للاكتئاب.

١٣- الكسل يرافق الاكتئاب : طاقة منخفضة اعمل على رفعها بالحركة والتفكير الايجابي ولو تكلفا ماتلبث سريعا ان تكون واقعا.

١٤- مارس المشي يوميا : المشي ينظم مسارات الطاقة وينشط جميع اجهزة الجسم ويفرز هرمون السعادة المسئول عن البهجة والصفاء فالمشي اليوم ي أقساط مقدمة تسترجعها لتعيش تقاعدا مفعما بالصحة بإذن الله .

١٥- اذا شعرت بالاكتئاب وكنت وحيدا احرص للتواجد في التجمعات والعكس صحيح وقاوم اكتئاب الظلام بالتعرض للاضواء وان كنت داخل المنزل فاخرج وان كنت مرهقا استرخ وان كنت مسترخيا فقم وتحرك واعمل شيئا.

١٦- لغة الجسد : الراس لاعلى والكتفين والخطى عند المشي اكثر سرعة وثباتا بعكس وضعية جسم المكتئب وسترى التاثير سريعا.

١٧- الخطوات السابقة كفيلة بإذن الله بقهر اكتئاب نهاية الاسبوع والاحباطات واكتئاب الدورة الشهرية واكتئاب اثناء الحمل واكتئاب مابعد الولادة .

الفصل الحادي عشر
علاج الاكتئاب بالعطور[1]

تتسم حياة المصابين بالاكتئاب بالحزن والإحباط والياس وسهولة الانزعاج لأتفه الأسباب. حتى أن بعض المكتئبين يجدون صعوبة في النهوض من أسرتهم .

وهذا من الأسباب التي تجعل خروجهم من هذه الحالة صعبا إلا أنه تمت ملاحظة الدور الفعال للزيوت العطرية في منح أثر إيجابي على أولئك الأشخاص، وبالتحديد على أدمغتهم وردات فعلها. حيث أن الزيوت الأساسية تساهم في رفع الحالة الشعورية والتخفيف من وطأة التوتر والتخبط المرافقة للإحباط والاكتئاب. ومن بين أهم هذه الزيوت: الغيرانيوم، والياس مين، وخشب الصندل، والورد، والنعناع، والينغ يلنغ.

ورغم أن الاستشارات النفسية وتناول العقاقير الصيدلانية هما من أهم وأشهر حالات معالجةالاكتئاب، لكن تبقى المستحضرات الطبية ذات آثار غير مرضيةفي بعض الأحيان، وكذلك هنالك العديد ممن يتلقون الاستشارات لسنوات عديدة دون أي أثر إيجابي ملحوظ.

لكن هنالك أيضا ممن يلحظون فرقا وتقدما نتيجة لهم. ونجد أن فريقا من الناس يفضلون عدم تناول العقاقير لمعالجة حالات الاكتئاب. وبعضهم يفضل تناول معززات لتلك المستحضرات الطبية، ما يجعل من الموارد الطبيعية المرشح الأوللذلك. لذا، يكون العلاج بالزيوت العطرية المصدر الأساسي لهم. وهو يتطلب تعديلا في الأنظمة الغذائية المتبعة والنشاط الفيزيولوجي للجسم.

والنباتات، بفوائد نبتة المريمية لدى استخدامها من قبل المرضى المنهكين عقليا والكئيبين وأولئك الذين يعانون من اضطرابات عقلية اخرى. وهذا ما اتجه الكثيرون

---

(١) بقلم جورج كي. /ترجمة طريف الحوري - سيريانيوز

www.syria-news.com/readmynews.php?sy_seq...

اليـوم لتصـديقه والموافقـة عليـه. فحسـب دراسـة أجراهـا المركـز الـدولي لأبحـاث الطعومات والعطور في نيو جيرسي، وجد أن للبرتقال فائدة كبيرة في تخفيف التوتر.

وعموما، وجد أن العلاج باسـتخدام العطـور الزيتيـة نـاجع ومفيـد في حـالات الاكتئاب المتوسطة، وعادة لا يتطلـب مـن المـرضى اسـتخدام عقـارات صـيدلانية، ولا حتى أية محاولات للإقلاع عن العطور. وذلك لأنه لا يسبب تداخلات دوائيـة مـع أي مستحضر آخر. لكن ينصح المرضى بشدة ألا يقلعوا عن أدويتهم الكيماوية فـورا، بـل حسب إرشادات الطبيب ووفق برنامج العلاج المحدد. إذ أن الطبيب المخـتص يكـون قد حدد خطة علاج معينة ضمن مدة من الزمن لا ينصح بتجاوزها.

ومن أفضل اساليب العلاج العطري للاكتئاب تتم بأخذ حمام ساخن وجلسات تدليك بالزيوت. فهذا يقدم ميزتين: الإحساس بلمس الجسم وكـذلك تنشـق الـروائح العطرية. وعلى هذا نجد أن العـلاج بـالعطور إنمـا هـو أسـلوب رائـع لعـلاج حـالات الاكتئاب المتوسطة. ونركز على عطور اللافندر والغيرانيوم والورد والياس مين والنعناع لأنها من أكثر الروائح المساعدة عـلى إحـراز تغـير وتقـدم باتجـاه الشـفاء وحتـى في الحالات المستعصية أحيانا.

علاقة العطور بالاكتئاب عند النساء ...

أظهرت نتائج بحث أجري أخيرا أن النساء اللاتي يبالغن في وضع العطور قـد لا يعلمن أن سبب ذلك يعود إلى إصابتهن بالاكتئاب.

وذكـر البـاحثون أن النتـائج التـي توصـلوا اليهـا تشـير إلى أن المـرأة المصـابة بالاكتئاب تفقد حاسة الشم وتحاول تعويض ذلك بوضـع كميـات أكـبر مـن العطـور حسبما جاء في موقع لايف ساينس.

وقام الباحثون باستخدام أجسام مضادة ذاتية تسبب الاكتئاب على عدد مـن إناث الفئران ووجدوا إن تلك المواد أدت إلى تعطيل حاسة الشـم بتأثيرهـا في الأجـزاء المسؤولة عن التحكم بالشم، وهو ما يؤدي بدوره إلى فقدان الوزن.

ويقول رئيس فريق البحث: "إن فقدان الوزن أحد الأعراض الاولة للاكتئاب لدى المرضى المصابين بالأمراض المناعية". ويبين أنه عند فقدان المريض حاسة الشم يفقد شهيته لتناول الطعام لأنه لا يشعر بالمتعة عند تناوله وبالتإلى يفقد وزنه. ويوضح رئيس فريق البحث أن الإفراط في استخدام العطور لا يقتصر على المصابات بالاكتئاب، بل يصل كذلك إلى المصابات بأمراض مناعية، إنما ينطبق ذلك على المصابات بالاكتئاب بشكل أكبر، لان الاكتئاب يؤثر بشكل متشابه في المصابين، وهو ما يفسر كذلك مبالغة بعض الرجال في استخدام العطور، إلا أن رئيس الفريق البحثي عاد ليؤكد أن الأمر يحتاج إلى دراسة مستفيضة أكثر تركز على علاقة الإفراط في استخدام العطور بصحة الشخص. ويضيف: "اهتم الباحثون بجميع الحواس عدا حاسة الشم التي لم يركز عليها بالشكل الكافي". إلا أن الباحثين في السنوات الأخيرة بدأوا يركزون على هذا الجانب، فقبل ثلاثة أعوام حصل اثنان من العلماء على جائزة نوبل لتمكنهما من حل الكثير من الغموض حول عمل مستقبلات حاسة الشم لدى الإنسان.

العطور لها مفعول السحر على المزاج ورفع المعنويات

مع انخفاض درجات الحرارة وارتفاع نسبةالاكتئاب لدى العديد منا، بسبب افتقادنا لنور الشمس، تصبح الحاجة إلى ما يحسن المزاج أكثر إلحاحا.

ولا حاجة إلى القول إن الأحوال الاقتصادية الراهنة لا تساعد كثيرا، لأن التسوق الذي كان يعتبر بالنسبة للبعض وسيلة تنفيس، أصبح يحتاج إلى تفكير طويل، وزمن التسوق العشوائي لكل ما هو موسمي، بغض النظر عن سعره، أصبح في خبر كان.

لهذا، يمكن القول إن العطور قد تكون حلا وسطا لكل هذه الأمور.. فهي لا تكلف كثيرا، مقارنة بحقيبة من الجلد، أو زيّ بتوقيع مصمم معروف، كما أنه معروف عنها أنها تمنح النفس بعض الدفء والبهجة.

فإذا كان قد ثَبُتَ علميا أن الضوء يخفف من درجات الاكتئاب، فإن التجربة أكدت أن العطور أيضا لها مفعول السحر على المزاج ورفع المعنويات، لأنها تأخذنا إلى عوالم مريحة، أو بالأحرى إلى تجارب سعيدة عشناها في الماضي، قد تعود إلى أيام الطفولة، عندما كانت الحياة لا تزال سهلة وبريئة، من دون مسؤوليات أو ضغوط.

ورغم أنها، أي العطور، قد تجاوزت الحدود بين الجنسين والفصول، وأصبح كل شيء فيها مقبولا، ما دام الأنف يتقبله، والنفس تهفو إليه، إلا أننا في فصل الشتاء نميل أكثر إلى النكهات الدافئة التي تعبق بالقرنفل والعنبر والبخور والمسك والأخشاب الثمينة على اختلافها، فضلا عن بعض الفواكه التي تحلو في موسم الشتاء، مثل الليمون.

وهكذا تتوارى العطور الخفيفة بعض الشيء في انتظار موسمها الصيفي.

ويشير الخبراء إلى أن الزهور الآسيوية الشرقية، وخلاصات الزهور الحسية، التي تفوح بالإغواء، هي التي تسيطر على العطور مع مقدم الشتاء.

وتُورِد بريتا جون من جمعية «تحالف الجمال» بمدينة بيليفد الألمانية، هذا الرأي بقولها إن «الصدارة هذا الشتاء للروائح الفاخرة، التي تدخل فيها خلاصات زهور الفواكه الشرقية الممزوجة بالأخشاب».

ويوضح مارتن رومان من «الرابطة الألمانية لصناع مستحضرات التجميل» في برلين أن هذا يعني دخول فواكه، مثل البرتقال والتفاح وإلوسفي والمانجو في لب العطر، وتتناغم مع خلاصات أخرى أكثر دفئا.

ويشير «بالإضافة إلى ذلك، فإن الكثير من الزهور البيضاء، مثل الياس من والفريزية واللوتس ونبات السحلبية وما شابهها، تدخل بوضوح في إنتاج العطر؛ لتعطيه لمسة حسية واضحة».والملاحظ شبه إجماع من قبل صناع العطور على استخدام زهور البرتقال في منتجاتهم، فشركة «بوشرون» الباريسية، مثلا تجمع خلاصة البرتقال وخلاصة الورد مع لمسات من الفواكه والتوابل في العطر الذي

تنتجه باسم «بي»، وتجمع دار كالفين كلاين زهور البرتقال والخوخ الطازج والعنب مع الورود الدمشقية الحمراء والياس من المصري في عطرها «سيكريت أوبشن».

فيما يركز جورجيو أرماني في عطره «كود» على زهور البرتقال مع الياس من العربي وخلاصة عطرية مستخرجة من الفلفل الأحمر، إلى جانب عطر يقوم أساسا على خلاصة الفاكهة، يغلب عليه خليط من الليمون واليوسفي والكمثرى والجوافة من إنتاج شركة «ديزل» للعطور.

وأطلقت الشركة على هذا العطر اسم «فويل فور لايف أنلميتيد»، (وقود لحياة غير محدودة). أما شركة «بنيتون»، فتجمع بين خلاصة زهور الخوخ مع البرتقال وليمون البرغموت في عطرها «إيسنس».

وبعد توقفه عن إنتاج العطور لمدة تسع سنوات، طرح المصمم الفرنسي- جون بول غوتييه، عطرا خاصا بالنساء، أطلق عليه «مدام»، يجمع البرتقال الحمضي والورد وعصير الرمان.

هذا، إلى جانب لائحة طويلة من المصممين وبيوت الأزياء التي ركبت نفس الموجة طويلة، وتعتمد كثيرا على مبيعات هذه العطور في مساعدتها على تجاوز الأزمة المالية العالمية التي أثرت على القدرة الشرائية ونسبة الإقبال على المنتجات المترفة عموما.ويشير إيلمار كيلدنيش من «الرابطة الألمانية لمنتجي العطور» إلى أن تركيز النكهات، مثل البرتقال والورد، يشير إلى أن هناك أيضا اتجاها للعودة إلى الوراء واستخدام مكونات لعطور كانت شائعة في الماضي، أي أنها كلاسيكية، الأمر الذي يناسب الوقت الراهن.ويوضح كيلدنيش أنه «منذ وقت طويل كانت العطور الخفيفة المركبة تلقى إقبالا كبيرا، أما الآن، فإن العودة إلى العطور الكلاسيكية أصبح أمرا شائعا، لاسيما بعد تحديث مكوناتها وتجديدها، بحيث أصبحت تختلف عما كانت عليه في أيام الجدات».

الفصل الثاني عشر

علاج الاكتئاب بالصيام والجوع

أشارت دراسة قام بها باحثون من ولاية تكساس الأمريكية، إلى دور هرمون الجوع المعروف بجريلين، في محاربة أعراض الاكتئاب والقلق، المصاحبة حالات التوتر المزمن.

وتقول الدراسة التي أشرف على إعدادها باحثون من المركز الطبي لجامعة تكساس ساوث ويسترن، في ولاية تكساس الأمريكية: ترتفع مستويات هرمون جريلين، المعروف بهرمون الجوع، والذي يزداد إفرازه عند الإحساس بالجوع، في حالات التوتر المزمن، ليقلل من الأعراض المصاحبة للتوتر كالقلق والاكتئاب.

وبحسب ما أوضح الباحثون؛ فانه عند انقطاع الفرد عن تناول الطعام، يتم إفراز هرمون جريلين من الجهاز الهضمي، حيث يلعب دوراً في إرسال إشارات إلى الدماغ، تفيد بالإحساس بالجوع.

وكانت دراسات سابقة ألمحت بأن تثبيط هذا الهرمون قد يساعد على محاربة السمنة، من خلال التقليل من كميات الطعام التي يتناولها الأشخاص، عند إحساسهم بالجوع.

إلا أنّ نتائج الدراسة الأخيرة رجحت بأن تثبيط هذا الهرمون، قد ينطوي على مخاطر صحية، ترتبط بالجانب النفسي عند الأشخاص، فقد يؤدي ذلك إلىالاكتئاب والشعور بالقلق.

كيف يعالج الصيام الاكتئاب

أكد علماء بريطانيون أن المادة الكيميائية الموجودة في المخ والمرتبطة بالحالة المزاجية والمعروفة باسم "السيروتونين" تلعب دوراً أساسيا في تنظيم الانفعالات مثل العدوان. لكن الحمض الآميني الأساسي اللازم للجسم والذي يفرز السيروتونين لا يمكن الحصول عليه إلا من خلال الطعام ، وبنقصان هذه المادة لدى الصائم يجعل

تنظيم انفعالاته أمرا متعسرا، وهذا ما يفسر سبب ميل بعض الأشخاص للقتال أو السلوك العدواني عندما يجوعون

وأوضحت مولي كروكيت وهي طبيبة نفسية في جامعة كيمبردج وزملاء لها في دورية العلوم، أن "السيروتونين" هي المادة الكيميائية التي يستهدفها كثير من مضادات الاكتئاب وهي التي تكبح على ما يبدو ردود الفعل الاجتماعية العدوانية.

هذه المادة التي ينقص إفرازها عند الصائم هي المادة التي تستهدفها مضادات الاكتئاب .

الصيام أفضل وسيلة لعلاج الاكتئاب النفسي

كشفت دراسة حديثة عن فوائد نفسية كثيرة للصيام وأنه يمثل أفضل علاج لمرضى الاكتئاب النفسي. وقالت الدراسة التي أعدها الدكتور محمد عثمان نجاتي بعنوان" القرآن وعلم النفس" أن للصيام فوائد نفسية كثيرة، ففيه تربية وتهذيب للنفس وعلاج لكثير من أمراض النفس والجسم ولاسيما الاكتئاب، فالإمساك عن الطعام والشراب من قبل الفجر إلى غروب الشمس في جميع أيام رمضان إنما هو تدريب للإنسان على مقاومة شهواته والسيطرة عليها ويؤدي ذلك إلى بث روح التقوى فيه.

وتؤكد الدراسة أن الصيام يمثل أعظم وسيلة للتدريب على ضبط النفس والسيطرة عليها مدة شهر كل عام، ولاشك أن ذلك سيؤدي إلى تعليم الإنسان قوة الإرادة وصلابة العزيمة، لا في التحكم في شهواته فقط، وإنما في سلوكه العام في الحياة وفي القيام بمسؤولياته وأداء واجباته ومراعاة الله عز وجل في كل ما يقوم به من أعمال وفي ذلك أيضا تربية لضمير الإنسان فيصبح الإنسان ملتزما دائما بالسلوك الحسن الأمن بوازع من ضميره من غير حاجة إلى رقابة من أحد عليه.

ويختتم المؤلف دراسته مؤكدا أن القرآن الكريم استطاع أن يعالج نفوس العرب ويحدث تغييرا كبيرا في شخصياتهم بالاستعانة بعدة أساليب:

أولا: بث الإيمان بعقيدة التوحيد في نفوسهم وغـرس بـذور التقـوى في تقـويم شخصياتهم وسلوكهم.

ثانيا: فرض العبادات السيئة السابقة وتحليهم بكثـير مـن العـادات والخصـال الحميدة التي ساعدت على تكوين شخصـياتهم تكوينـا سـويا متزنـا متكاملا.

ثالثا: حثهم على تعلم الصبر وهي خصلة تسـاعد عـلى تحمـل مشـاق الحيـاة بنفس راضية وتقلل مـن احـتمالات التـوتر والضـيق والشـعور بـالهم والقلق.

رابعا: حثهم على المواظبة على ذكر الله مما يشعر الإنسان أنـه قريـب مـن الله تعالى وفي حمايته ورعايته فيغمره الشعور بالأمن والطمأنينة.

الفصل الثالث عشر

علاج الاكتئاب بالايحاء

قالــت دراســة طبيــة إن التــأثير الإيحــائي قــد يســاعد في الشــفاء مــن الاضطرابالاكتئابي .والأثر الإيحائي هو نوع من استجابة ما يسمى بقوة الإيحاء حيث يبدأ خلاله المريض في الشعور بالتحسن لاعتقاده أنه يتلقى العلاج دون أن يعرف أنه علاج وهمي. وعادة ما تكون هذه الاستجابات لفترات قصيرة. وأوضح باحثون من مستشفى رود آيلان أن بعض المرضى الذين يعانون من اضطراب اكتئابي مشابه للاضطرابات الطبية الأخرى استجابوا للعلاج الإيحائي. وذكروا أن كل شخص أعطي عقارا نشطا، لذلك من غير الواضح ما إذا كانت استجابة المريض قد حدثت بتأثير العقار أم بسبب تأثيرات "غير محددة" مثل الأثر الإيحائي.وبنى فريق البحث استنتاجاته على مراجعة أربع دراسات شملت ٧٥٠ مريضا، وكان ذلك استمرارا لدراسات تتعلق بمضادات الاكتئاب من الجيل الجديد.وباستخدام طريقتين مختلفتين لتقدير الانتكاسة وجد أن غالبية الانتكاسات حدثت لأن المرضى لم يكونوا مستجيبين حقيقيين لهذه العقاقير.

علاج الاكتئاب بالتنويم الإيحائي المغناطيسي

لقد ظل المعالجون النفسيون لفترة طويلة حذرين من استخدام التنويم في الاكتئاب ، وما يصاحبه من أعراض عضوية (نفسي- جسدية). وعلى الرغم من أهمية مضادات الاكتئاب (أو المطمئنات و المبهجات) على الصعيد الكيميائي، إلا أنها أحيانا ما لا تكون كافية بمفردها ، وهنا تكمن وتتضح أهمية العلاج النفسي- بالحوار ، العلاج السلوكي ، والعلاج بالتنويم الإيحائي (المغناطيسي-).نورد هنا حالة مريضة بالصداع الشديد الذي أدت حدته ودرجة تكراره إلى إعاقة المريضة ، وخلال علاجها تم التركيز على الآتي:

أنه بالإيحاء فقط لا يمكن علاج الأعراض ، بمعنى الإيحاء باختفاء الصداع تحت التنويم لا يمكنه تحقيق الشفاء ، وانما يكون الحل في استخدام التنويم في كشف وتحليل الكامن من صراعات نفسية .٢. النكوص بالعمر في عملية التنويم الإيحائي (المغناطيسي) ، عملية مفيدة بل وقوية ، وتمثل قوة لإعادة البناء الفهمي الإدراكي للمريض.٣. إن شدة أعراض الاكتئاب وتفاوتها ، يجب تحديدها بمقياس هاملتون ، عند بداية العلاج وفي خلال مراحله المختلفة ، وعند نهايته.مريضة عمرها ٣٧ سنة ، تزوجت وعمرها ١٧ سنة ، ولديها ٦ أطفال، أصغرهم كان عمره ٤ سنوات ومات في حادث. قبل وفاته بسنتين كانت المريضة قد تقدمت للعلاج من آثار توتر نفسي شديد وصداع مستمر ، تم فحصها بواسطة طبيبي الأعصاب والنفسية. أظهر التاريخ المرضى أنها تعاني نن أعراض مختلفة منذ كان عمرها ٥ سنوات بعد أن سقطت من سيارة ، وكانت تلك أول تجربتها مع الصداع. وفي سن ٢٢ سنة عاودها الصداع مرة أخرى في صورة صداع نفسي وحدث هذا بعد الولادة. على مدى ١٥ سنة زادت حدة النوبات ودرجة تكرارها ، وبعد أن كان الصداع مرة كل شهر ، اصبح ٣ ـ ٤ مرات أسبوعيا ، أيقظها الصداع في الليل ، منعها من النوم. في الفحص الاولى كانت نتيجة مقياس هاملتون للاكتئاب ٣٢ أي درجة عإلة جدا ، تبينت في أعراض اضطراب المزاج والشعور بالذنب.بدأ العلاج تقليديا بإعطاء مسكنات للصداع، ثم تلاه العلاج بالتنويم الإيحائي (المغناطيسيـ) ، عن طريق التخيل والتركيز وطريقة العد التنازلي ـ أي بصرف انتباه المريضة عن المؤثرات الخارجية قدر الإمكان والتركيز على حيز ضيق جدا من الوعي. تلا ذلك إحداث نوع من التخدير الإيحائي في إلىد ونقله إلى الرأس واستخدامه كطريقة متكررة للعلاج.خفت نوبات الصداع من درجة ٦ على مقياس ١ ـ ١٠ إلى ٣ ثم ١،٥.كان تحليل الحادثة في سن الـ ٤ سنوات أنها محض حادثة أدت إلى هروبها جريا من جليستها إلى الشارع فضربتها السيارة التي كانت قادمة وقتذاك.في سن متقدمة بدأت المريضة في الإفراط في شرب

الخمر والذهاب للرقص. خلال ساعة ونصف كشفت المريضة النقاب عن أنها كانت تهرب من مشاكلها الزوجية بفعل ذلك ، غير ان هذا زاد الأمر سوءا وأدى إلى الشعور بالذنب.في المرحلة التالية تركز العلاج على العلاقة بين عملية كبت المشاعر العدوانية العنيفة وبين الصداع، هنا استخدم التنويم لإحداث مواقف عاشتها المريضة سابقا لتعيشها مرة أخرى في الجلسات ، (في الوعي تخيلا) ، استخدم التنويم الإيحائي (المغناطيسي) لخلق مواقف صعبة تخيلا واستدعاءا ، ومعها تم سلب الحساسية المرضيةمن المريضة . كما هو معروف فإن كبت العقدة يمكن انهائه بسحبه من اللاشعور حيث يكمن ، إلى السطح ، ومن ثم يفقد قيمته كمسبب ومقوي وحافز لاستمرار العرض.يهم التنويه أن العلاج يعتمد في نجاحه على: ١. قوة وأهمية المعالج. ٢. الحصول على تاريخ مرضى مفصل للحالة ، مع تقدير العلم الفكري والفلسفي الخاص بالمريض. ٣. إعادة تركيب إدراكية عالم المريض الفكري، وذلك بهدم الروابط بين سلوك المريض المرضى وبين الأحداث الحياتية السلبية، وما يؤديه ذلك إلى الشعور بالاكتئاب والإحساس بالذنب.

علاج الاكتئاب بالوهم"الايحاء"

في مجال علم النفس اكتشف الأطباء أنهم يستطيعون تحقيق الشفاء لمرضى الاكتئاب النفسي باستخدام الأدوية الوهمية. وبينت دراسة أمريكية نشرتها وكالات الأنباء (٣-١-٢٠٠٢م) أن الأدوية الوهمية التي تعطى لمريض الاكتئاب تؤثر بالفعل في إحداث تغييرات في نشاط المخ لدى المريض، رغم أن هذه الأدوية قد لا تخرج عن كونها قطعة من السكر مغلفة على شكل حبة دواء. وفي دراسة أخرى أجريت على ٥١ مريضًا يعانونا الاكتئاب الحاد، حدث رد فعل إيجابي لنصف المرضى الذين تناولوا أدوية وهمية، وحدث رد الفعل نفسه لدى نصف العينة من المرضى الذين تناولوا أدوية حقيقية! ويفسر العلماء ذلك بقولهم: إنه يكفي للمريض الإحساس بأنه يتناول دواءً فعالاً، حتى يثير ذلك لديه رد فعل إيجابيًا.

وللتأكد من نسبة شفاء ثلث المرضى نتيجة لاستخدام العلاج الوهمي لعلاج قرحة المعدة.. قام بعض الأطباء بإجراء دراسة على استخدام "البلاسيبو"، ومقارنته باستخدام دواء جديد كان قد ظهر في السبعينيات، واعتبر ثورة في علاج القرحة في ذلك الوقت، وكانت النتيجة أن نسبة الشفاء المذكورة التي تم شفاؤها عن طريق العلاج الوهمي كانت نسبة صحيحة وحقيقة، واقتربت تمامًا من طرق العلاج التقليدية الأخرى. وفي مجال العلاقات الجنسية كان تأثير الأدوية الوهمية عظيمًا بالنسبة للرجال والنساء على حد سواء. وحسب الدراسات التي أجرتها شركة "فايزر" فقد بلغ متوسط نسبة فاعلية الفياجرا حوالي ٧٣%، وأما المرضى الذين تعاطوا دواء وهميا فقد بلغ متوسط الفاعلية ٢٤%.

الفصل الرابع عشر

علاج الاكتئاب بالإبر الصينية[1]

أعلن فريق من العلماء من هونج كونج فى دراسة طبية تقدموا بها أمام المؤتمر العالمي للأعصاب المنعقد حإلىا في العاصمة البريطانية لندن أن العلاج بالإبر الصينية قد يحسن حياة الأطفال المصابين بمرض التوحد، الذين يعانون من الانطواء الشديد والعزلة حيث أشار العلماء الصينيون إن هذا العلاج يعمل على تهدئة الأطفال وتوفير الاستقرار النفسي لهم ويسهل عليهم التعلم والاعتناء بأنفسهم. ويجدر بالذكر أن تاريخ العلاج بالإبر في الصين يعود إلى ما قبل آلاف من السنين وذلك عن طريق اللسان لأنة مليء بالأعصاب، بل إن العلماء المحوا في السنوات الأخيرة إلى احتمال أن يشفي هذا العلاج مرضى السكتة الدماغية.

ومن الجدير بالذكر أن هذه المحاولة هي الأولي من نوعها في علاج التوحد والاسترسال في التخيل هربا من الواقع. وقد أبلغت الدكتورة فرجينيا وونج المحاضرة بجامعة هونج كونج المؤتمر بأن هذا العلاج يمكن الأطفال من العيش حياة طبيعية.

وكما ذكرت صحيفة البيان الإماراتية فإن الأطفال الذين يعانون من النشاط المفرط المصاحب للمرض يمكن أن يصبحوا هادئين، ويمكن للعدوانيين أن يصبحوا أقل عدوانية ويكتسبوا هدوءا عاطفيا. وتعتقد وونج أن الوخز بالإبر للسان يمكن أن يساعد في تحسين أعراض مرض التوحد وليس المرض ذاته.

ويعتبر مرض التوحد حالة مرضية يصعب علاجها، ولا يزال المرض لغزا محيرا و لا توجد أي عقاقير تعالجه تماما. ويعتقد العلماء المشاركون في المؤتمر أنه من المحتمل أن يحمل الأسلوب الجديد أملا لمرضى التوحد خلال الأعوام المقبلة.

(١) (المصدر : بوابة العرب ـ بوعلى معرفي)

bafree.net/forums/archive/index.php/t-2063.html

والعلاج بوخز الإبر التقليدي أو الوخز الإلى من الممكـن أن يخفـف الاكتئـاب. حيث أن بعض الدراسات قد وجدت أنه يفوق تعاطي الأدوية المضادة للاكتئاب مـع عدم وجود أعراض جانبية. وقد أظهر البحـث أن الـوخز بـالإبر يسـاعد عـلى تحريـر الخلايا العصبية المحسنة للحالة المزاجية في المخ. إن تلك المواد الكيميائية تـؤثر عـلى جميع أجهزة الجسم المختلفة وتقلل الألم وتجعلك تشعر بالتحسن. وتقليـديًا يعتقـد أن الوخز بالإبر يزيل الإنسدادات ويحسن سريان الطاقة في الفترة الصباحية. ويعتقد أن هذا يحسن وظيفة أعضاء الجسم الداخلية

وقد عبرت جمعية خيريـة تعنـى بـالأمراض النفسـية في بريطانيـا عـن دعمهـا للبحث في فوائد بعض معالجات الطب البديل، وطالبت بـأن تكـون تلـك المعالجـات متوفرة أكثر للمرضى النفسيين، وخصوصا المصابين منهم بمرضالاكتئاب.

فقد قامت مؤسسة الأمراض النفسية، وهي جمعية خيرية بريطانية، بالبحـث والتحقيق في طب الإبـر الصـينية وجـدوى اسـتخدامها في منطقـة الأذن، ووقـع هـذا الاستخدام على تطور الحالات العلاجيـة عنـد النسـاء اللـواتي يعـانين مـن مشـاكل أو اضطرابات نفسية، ومن أكثرهاالاكتئاب.

وتبيّن للجمعية أن هناك المزيد مما يجب عمله للتأكد من ضرورة توفير فـرص المعالجة بالإبر الصينية أمام المرضى، في حال ثبات فائدتها لهم تحديدا.

وقالـت النسـوة اللـواتي جـربن الإبـر الصـينية في منطقـة الأذن إنهـن شـعرن بالراحة والهدوء، وتحسنت أوضاع النوم لـديهن، بـل وأحسسـن بمزيـد مـن الحيويـة والطاقـة، وانتـابتهن ثقـة أكـبر في أنفسـهن، وأن تلـك الفوائـد زادت وتحسـنت مـع استمرار العلاج بالإبر على مدى الأسابيع اللاحقة.

ومن النتائج الباهرة الأخرى هو استغناء امرأتين مصابتين بالاكتئاب خلال فترة التجربة عن الأدوية المضادة لهذا المرض الواسع الانتشار في الغرب، إحداهن استمرت في تعاطيها لمدة ستة أعوام.

وجاءت تعليقات بعض النسوة اللواتي تطوعن للتجربة على النحو التالي: "أوصي بالعلاج للجميع.. هذا هو العلاج الوحيد الذي نجح معي.. أشعر كأنني أعيش حياة أفضل الآن.. أنا خلاقة أكثر، وموهوبة أكثر، لأنني أفضل حالا".

وتضمنت التجربة إدخال ثماني نساء متطوعات يعانين من مشاكل نفسية وصحية مزمنة مثل اضطرابات الأكل، والاكتئاب، والتوتر النفسي، والهواجس الاستحواذية المرضة، في دورة علاجية بالإبر الصينية في منطقة الأذن أسبوعيا ولمدة ستة أشهر.

الابر الصينيه لمحاربه الاكتئاب

وقد توصلت مؤسسة الأمراض النفسية البريطانية وهي جمعية خيرية في دراسة لها إلى أن استخدام العلاج بالإبر الصينية في منطقة الأذن يمكن أن يخفف من الحالات النفسية عند النساء وخصوصاً الاكتئاب.

وقالت النسوة اللواتي جربن الإبر الصينية في منطقة الأذن خلال الدراسة إنهن شعرن براحة وهدوء وتحسن في نومهن بل وأحسسن أيضا بمزيد من الحيوية والطاقة وأصبحن يتمتعن بثقة أكبر في أنفسهن كما أن هذه الفوائد كانت تتعزز باطراد مع استمرار العلاج على مدى أسابيع متتالية.

وكانت أكثر النتائج تميزاً هو استغناء امرأتين مصابتين بالاكتئاب عن الأدوية المضادة لهذا المرض بعد سنوات من استخدامها وذلك نتيجة لعلاج الطب البديل هذا.

وقد أجريت التجارب على ثماني نساء يعانين من مشاكل نفسية مزمنة مثل اضطرابات الآكل والاكتئاب والتوتر النفسي والوسواس القهري وذلك ضمن جلسات أسبوعية ولمدة ستة أشهر.

تقول فيكي نيكولاس التي أدارت الدراسة إن نتائجها تؤكد أهمية العلاجات البديلة وأثرها الإيجابي الفاعل على الصحة النفسية والذهنية.

أما بخصوص الوخز بالإبر فلا بد أن فكرة وخزك بالكثير مـن الإبـر الصـغيرة لا تبدو صحية لك، ولكن الكثير من الناس حول العالم يقولـون إنهـم قـد اسـتفادوا مـن هذه الطريقة في العلاج، والتي تعتمد على استخدام الإبـر ومراكـز الطاقـة (تشي) في الجسم. وقد استخدمت الإبر الصينية كشـكل مـن أشـكال الطـب البـديل في معظـم أنحاء العالم، وذلك لعلاج الصداع، الألم المزمن، الإدمـان، التـوتر النفسي وغيرهـا مـن الأمراض، فكيف تعمل هذه الإبر؟ وهل تنفع حقا؟

إن الوخز بالإبر الصينية إحدى طرق الطب البديل وهي تعتمـد عـلى مبـادئ صينية قديمه تتحدث عن طاقة داخلية للجسم تسمى (تشي)، وتوضع هذه الإبـر في نقاط معينه لتحدث تأثيرا في عمل عضو ما أو نظـام مـا في الجسـم، ذلـك أن الطـب الصيني القديم يختلف نوعا ما عن الطب الغربي الحديث في نظرته إلى الجسم.

فهم يعتقدون أن كل عضو له نقاط ارتباط مع كـل عضـو آخـر ومـع بوابـات (نقاط) الطاقة تلك، وأن الإبر تساعد في إعطاء إشارات لتحفيـز العضـو المعنـي لأداء عمله بشكل أفضل وبتناغم مع بقية الأعضاء المرتبطة بنظام الطاقة (تشي)، المتواجـد في كل جسم حي وفقا لنظريتهم.

وحسب إفادات العديد من المـرضى والأطبـاء، فـإن العديـد مـن حـالات الآلام الحادة كما في آلام الظهر والتقلصات العضلية قد تم شفاؤها خـلال جلسـة وبعضـها استغرق علاجه عدة جلسات. ولكـن مـن المهـم بمكـان إذا كانـت هـذه الطريقـة في العلاج قد أثارت انتباهنا لنجربها، أن نتأكد من أن المعـالج شـخص مؤهـل، وإلا فـإن النتيجة ستكون أسوأ مما نعانيه الآن بكثير.

هذا ولجأت الأميركيـات مـؤخرا وبشـكل متزايـد إلى اسـتخدام أسـلوب الـوخز بالإبر الصينية لشد جلد الوجه والتخلص من التجاعيد، لا سـيما أولئـك الـلاتي يبحـثن عن بدائل للجراحة ويرغبن باختبار قوة "تشي" باسم الجمال.

وأوضح دبورا موسو، مدير مركز "سي تشينج" العلاجي في نيويورك كيفية عمل التقنية بينما راح كودرا يقحم إبره دون ألم في نقاط استراتيجية على وجه ميليا المتطوعة خلال العرض التلفزيوني الذي قدم تحت عنوان "صباح الخير أمريكا".

وقال موسو "هناك مناطق معينة على الوجه متصلة بأعضاء داخلية، وارتخاء الجلد قد يكون مردّه إلى ضعف في الطحال وظهور هالة تحت العين غالباً ما يكون له علاقة بضعف في الكبد أو المعدة، وهكذا يمكننا علاج السبب الكامن وراء تجعد الوجه بإقحام الإبر في نقاط الضغط ذات الصلة بتلك الأعضاء".

وأشار موسو أن الإبر الصينية غير مؤلمة عموماً، لكنها تمنح البعض إحساسا بوخز خفيف في المناطق الحساسة.

ويذكر أن أسلوب شد الوجه بالوخز بالإبر كان شائعا بين طبقة الأثرياء في الصين قبل تولي الشيوعيين السلطة في البلاد، أما الآن فبدأت التقنية تستعيد أمجادها مجددا مع ازدياد حرص الصينيات المتقدمات في السن على محاولة درء التجاعيد.

ومن المجالات التجميلية الأخرى التي يمكن استخدام الإبر الصينية فيها علاج حب الشباب والقضاء على النمش.

حيث أن تقنية الوخز بالإبر تستند إلى معتقد في الفلسفة الدينية الطاويّة يقول إن قوتي الحياة "ين" و"يانج" تجتمعان لتنتجا قوة طاقة حيوية تدعى "تشي-" تسري في أنحاء الجسم عبر ١٤ مسلكاً .

الإبر الصينية غير كافية لعلاج الاكتئاب

وقد أفادت دراسة حديثة بأن الإبر الصينية بمفردها لا تبدو علاجاً كافياً للاكتئاب.وأشار الدكتور جون جيه بي ألان المشرف على الدراسة، إلى أن الإبر الصينية التي استهدفت خصيصاً أعراض الاكتئاب كانت فعالة.

ومن خلال الدراسة التي أجريت على١٥١ رجلاً وسيدة يعانون من اكتئاب شديد، اتضح أن هؤلاء الذين خضعوا لوخز الإبر الصينية في النقاط غير المحددة

لعلاج الاكتئاب قد شعروا بتحسن أكثر مقارنة بالآخرين الذين وخزوا بالإبر في نقاط علاج الاكتئاب.

وأضاف ألان أن استخدام الإبر الصينية أفضل بالتأكيد من الانتظار، وقد اتضح ذلك بعد المرحلة الأولى من العلاج، حيث استجاب ٢٢ % من مرضى المجموعة الأولى للعلاج، مقارنةً بـ ٣٩ % من المجموعة الثانية و١٧ % من المجموعة، بينما استجاب نصف المرضى تقريباً للعلاج مع نهاية الدراسة.

الفصل الخامس عشر

علاج الاكتئاب بالرياضة

قالت دراسة بريطانية إن الأطباء يصفون ممارسة التمرينات الرياضية بشكل متزايد لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب .

وذكرت الدراسة التي أجرتها مؤسسة الصحة العقلية، وشملت ٢٠٠ طبيب من الذين يندرجون تحت فئة ممارس عام، ان ٢٢ بالمئة منهم يصفون التمارين الرياضية لأولئك الذين يعانون من الاكتئاب المتوسط.

يذكر أن ٥ بالمئة فقط من الأطباء كانوا يصفون التمارين الرياضية كعلاج للاكتئاب المتوسط قبل ٣ أعوام.

وقالت المؤسسة انه من المهم ألا يركز الأطباء على وصف العقاقير المضادة للاكتئاب باعتبار أن هناك وسائل أخرى.

وقال البحث إن التمارين الرياضية تساعد الذين يعانون من الاكتئاب من الدرجة المتوسطة لانها ترفع من تقديرهم لأنفسهم من خلال تحسين صورة أجسادهم أو تحقيق أهدافهم.

كما أن التمارين الرياضية تساعد في إفراز المخ لمواد كيميائية مثل الاندورفينس التي تجعل الانسان يشعر أنه في حالة أفضل.

وتقول سيليا ريتشاردسون المديرة بمؤسسة الصحة العقلية "إن التمارين يمكنها أن تساعد الناس جسديا واجتماعيا وبيولوجيا".

ووجدت الدراسة ان عدد الاطباء الذين يؤمنون بفوائد العلاج بالتمارين قد ارتفع بدرجة كبيرة، فقبل ٣ سنوات كان ٤١ بالمئة فقط يرون أن التمارين تمثل علاجا "فعالا أو فعالا للغاية" بالمقارنة بـ ٦١ بالمئة حإلىا.

ويقول أندرو ماكولوج المدير التنفيذي بمؤسسة الصحة العقلية "ان الاكتئاب مرض معقد لذلك يجب أن يكون العلاج متنوعا وان تتاح المرضى فرصة للاختيار".

ومن جانبه، قال البروفيسور ستيف فيلد من الكلية الملكية للطب العام "إن هناك وعيا في الوقت الحالي بين الاطباء لفوائد التمارين وهناك دليل متزايد على فعاليتها، ورد الفعل من جانب المرضى يؤكد على فوائدها الكبيرة".

الرياضة أفضل مساند لعلاج اكتئاب المراهقين

في الواقع أنه لايوجد علاج باسم العلاج بالرياضة كما يتصور البعض ولكن العلاج بالرياضة هو: أن يكون هناك ممارسة لبعض الألعاب الرياضية التي تساعد العلاجات الأخرى في الشفاء كالعلاج الدوائي وأستطيع أن أقول إن ممارسة الألعاب الرياضية في الهواء الطلق وبين الخضرة والماء والبعد عن ضجيج السيارات وازدحام المدن ماهي إلا من مكملات العلاج النفسي والدوائي ، وقد أوصى علماء النفس والأطباء بذلك لكي يخرج المريض من عزلته ، ويرى ويشاهد جمال الطبيعة التي أبدعها الخالق- جلت قدرته- وعلى الإنسان أن يرمي همومه ومتاعبه وراء ظهره ويتمتع بحياته وما وهبه الله من صحة وعافية ، وعندما يرمي الإنسان نفسه في أحضان الطبيعة الخلابة يحس أن الحياة فيها وجه مشرق خلاب وأنها ليست كلها سيئة كما يصورها المرضى النفسانيون الذين يبنون سلوكهم على معتقدات خاطئة ويفسرون أحداث الحياة تفسيرا غير صحيح يجر عليهم الويلات والشقاء، مثل أن يفكر المريض بالانتحار أقول له ولماذا هذا التفكير ؟ أنت تقتل نفسك ونفسك لاتملكها فكأنك تريد قتل غيرك ، ثم هل تتوقع أنك عندما تقتل نفسك أنك ستعيش في الدنيا الآخرة عيشة أفضل من عيشتك في الحياة الدنيا إنك ستذهب إلى النار إلى الجحيم وهذا جزاؤك عند رب العالمين الذي خلق هذه النفس البريئة التي قتلتها ، ومن هنا صار المؤمن صادق الإيمان لاينتحر لأنه لايريد أن يذهب للنار ، فلا ينتحر إلا الكافر الذي لايؤمن بجنة أو نار ، فهل تريد يا أخي المنتحر أن تذهب إلى النار وأنت مسلم ؟ طبعا ستقول لا لكن المشكلة أن المنتحر إذا أراد الانتحار لايفكر وينقطع تفكيره بسبب تفاقم المرض عليه ، فالخروج إلى الطبيعة ماهو إلا وسيلة

لإخراج المريض من هذا القمقم الذي حجر نفسه فيه ، وهذه حياتنا المعـاصرة التـي غلبت عليها المادة وغاص الناس فيها ونسوا الجانب الروحي أو التوازن بـين الجانـب الروحي والجانب المادي مما سبب للناس انتشار الأمراض النفسـية وقانـا الله وإيـاكم منها ٠

الرياضة أفضل علاج لاكتئـاب المـراهقين ، يـاترى لـو لم يوجـد أنديـة رياضـية يمارس فيها الشباب هواياتهم وينفسون فيها عن نشاطهم الزائد ، مـاذا تعتقـد أنهـم فاعلون ؟ إن وجود هذه الأنديـة الرياضـية رحمـة بـالمجتمع وبالنـاس لـئلا يلحقهـم الأذى من هذه الشبيبة التي لديها نشاط زائد لاتـدري أيـن تفرغـه ؟ مشـكلة بعـض المراهقين أنهم يهربون من مشاكلهم ويفرون من واقعهم إلى أمـور سـيئة جـدا مثـل التدخين وإدمان القهوة والكحول والمخدرات ، ولكنهم لايلجأون إلى اساليب نافعـة ومفيدة تنسيهم همومهم وتقضي على مللهم وتبرمهم من الحياة و من أجمـل هـذه الاساليب ممارسة الرياضة البدنية ككرة القدم والسـلة والطـائرة والتـنس والبليـارد وغيرها منها أنها تقضي على عزلتهم ويكونـون مـن خلالهـا صـداقات جديـدة، ومنهـا أنهاتنشط أبدانهم وتزيل عنهم الهموم والمتاعب وتبعدهم عن الزلل والخلـل ،أنـا في الحقيقة أعتبر الأندية الرياضـية مصـحات نفسـية والمسـاجد أيضـا مصـحات نفسـية وعضوية واجتماعية ٠

يقـول الـدكتور عـادل مـدني أسـتاذ الطـب النفسي بكليـة طـب الأزهـر (ان الاكتئاب من الأمراض الخطيرة التي تنتاب الشـاب نتيجـة الإحبـاط ، وهـو يعـود إلى رغبة الشاب في التغيير) فالشاب يصطدم بالواقع الذي لايتجاوب مع رغباته وميولـه فينشأ لديه الصراع النفسي بـين الـذات العلـا والهـي ، وعنـدما لايسـتطيع التوفيـق بينهما بسبب ضعف الأنا يصاب بالمرض النفسي ٠

وفي سن المراهقة يكون تقويم المراهق لنفسه إما أعـلى مـن الحقيقـة أو أقـل منها، فإذا كان تقييمـه لنفسـه أقـل فهـذا يعنـي عـدم ثقتـه بنفسـه وبالتـإلى يشـعر بالدونية ثم بعد

ذلك يصاب بالاكتئاب ، أو أنه يقدر نفسه أعلى من حقيقتها ، فيكتشف فيما بعد أنه غير قادر على تحقيق ما تصبو إلىه نفسه ، نتيجة أنه بالغ في تضخيم ذاته ، فيصاب بعدها بالاكتئاب ٠

قد يسأل سائل هل يختلفالاكتئاب عند المراهق عنا الاكتئاب عند البالغ ؟ طبعا سؤال وجيه ، نعم يختلف فالاكتئاب عند المراهق تظهر أعراضه على شكل ، قلة التركيز ، عدم القدرة على الاستذكار وعدم الذهاب للمدرسة ، كما يظهر على صورة غضب شديد أو على شكل عدوان وقد يكون هذا العدوان موجها إلى الخارج كالاعتداء على الغير أو عدوان موجه إلى الذات كالشراهة في التدخين أو إدمان المخدرات .

ومن حسن حظ المراهقين في مجتمعنا السعودي المسلم أن الأسرة والحمد لله لاتزال متماسكة ، لأن الأسر السعودية والحمد لله تؤمن بدين الإسلام الذي يحظ على التراحم والتعاطف والمحبة ،فالشاب لايزال بحمد الله يعرف والده وأمه وإخوانه وأخواته فيحبهم وبصحبتهم يقضي على مايصيبه من ملل وسأم ٠

إذا إذا أصيب الشاب أو المراهق بحالةمن الاكتئاب فما عليه إلا أن يراجع العيادة النفسية ليشخص الطبيب النفسي المرض ويصف العلاج الدوائي ، ولا ينس ممارسة بعض الألعاب الرياضية التي تساعد على الشفاء ، فالعلاج الدوائي لايكفي وحده لعلاج الأمراض النفسية ، كما أني أنصح المكتئب الا يخرج عن توصيات الطبيب النفسي ويستمر في تناول الدواء وعادة الأدوية النفسية يطول استخداما قد تصل المدة إلى ستة أشهر أو سنة وأحيانا مدى الحياة ، ولكن بعض المرضى مع الأسف لايصبرون حتى تنتهي فترة العلاج فعندما يحس بالعافية يترك العلاج أو يتناول أدوية يصفها الصيدلي أو أن شخصا ما كان يناولدواء وشفي ، فيعلقد المريض أن مرضه يشبه مرض هذا الشخص فيأخذ وصفته ويشتري الدواء ويستخدمه ـ وبمعنى آخر يقوم المريض بتشخيص مرضه وعلاجه بناء على مشورة

صديق أو قريب ، وهذا مما يؤدي إلى مضاعفة المرض ، وصعوبة علاج المريض فيما بعد ، والله الموفق ٠

المشي يقاوم الاكتئاب

أظهر بحث جديد أجراه علماء ألمان أن التمرينات الرياضيه مثل المشي السريع يمكن أن تكون أكثر تأثيرا في مكافحةالاكتئاب من الادوية وأجرى الباحثون دراسة على ١٢ شخصا يعانون من اكتئاب حاد مستمر فترة بلغت في المتوسط تسعة أشهر ووجدوا أن الدواء فشل في 10 من تلك الحالات في تحسين الحالة بصورة ملموسة .

ووضع الباحثون برنامجا رياضيا لمجموعة المرضى هذه تضمن المشي على جهاز المشي الرياضي لنصف ساعة يوميا ويقضي البرنامج بالإنتقال من التمرينات العنيفة التي تمارس لمدة ثلاث دقائق إلى السير بنصف السرعة العادية لثلاث دقائق أخرى .

وبعد فترة زمنية محددة من بدء البرنامج الرياضي تتم زيادة التمرين بعد أن يكون قلب مريض الاكتئاب تأقلم مع النشاط الجديد وقيس مستويالاكتئاب عند المرضى في بداية البرنامج وفي نهايته كما طلب من المرضى أنفسهم تقييم حالتهم المزاجية كل عشرة أيام أثناء أتباعهم هذا البرنامج .

ووجد الباحثون أنه بعد عشرة أيام من بدء البرنامج شعر ستة مرضى بأنهم أقل اكتئابا بدرجة كبيره وكان من بين هؤلاءخمسة مرضى لم يشعروا بأي تحسن أثناء العلاج بالأدوية . وقد قال الباحثون إن مستويات الاكتئاب هبطت إجمالا بنسبة الثلث. وهبطت بنسبة الربع وفقا للتقييم الذاتي الذي وضعه المرضى المشاركون في الدراسة وأضاف الباحثون أنه على الرغم من أن نطاق الدراسة محدود فإن نتائجها جاءت إيجابية بشكل مبهر.

الفصل السادس عشر

علاج الاكتئاب بالضرب على المؤخره

يعتبر ضرب المؤخرة بعصا الخيزران أفضل طريقة لمعالجة مشاكل نفسية وجسدية كثيرة من بينهاالاكتئاب والإدمان على المشروبات الكحولية ، وذلك حسبما أعلن علماء روس مؤخرا من خلال أبحاث علمية مكثفة.

وأوضح العلماء التابعون لمعهد نوفوسيبريسك الطبي أن " ضرب المؤخرة بعصا خيزران يؤدي إلى إطلاق المركبات الاندروفينية التي هي عبارة عن مواد كيماوية طبيعية تثير الشعور بالرضى والسعادة والحيوية، كما أنها تساهم في زيادة مستويات الهرمونات الجنسية وإلى تعزيز استجابة الجهاز المناعي".

وبحسب صحيفة "الرأي العام" الكويتية التي أوردت الخبر، فقد قال الباحثون الروس إن استثارة المركبات الاندروفينية بتلك الطريقة تساهم في تخفيف الاحتياج إلى المواد المخدرة، إلا أنها لا تؤدي في الوقت ذاته إلى الإدمان وهو ما يعني أنها تلعب دورا مهما في معالجة الإدمان والاكتئاب.

وأشار الدكتور سيرغيه سبيرانسكي إلى أن المريض الذي يعاني من مشكلةالاكتئاب أو الإدمان يحتاج إلى برنامج علاجي يتألف من ٣٠ جلسة كحد أدنى و٦٠ جلسة كحد أقصى، وهي الجلسات التي يتم خلالها ضربه ٥٠ مرة بعصا خيزران على مؤخرته شريطة ألا يكون الضرب مبرحا ..

ويقول العلماء إنه لدى ضرب الشخص علىالمؤخرة وإفراز الجسم المادة المذكورة فإنه يتولد لديه شعور بالنشوة وتتأثر شهيته ويحرر جسمه هورمونات جنسية فضلاً عن تحسين جهاز المناعة لديه. كذلك يدعي العلماء أنالضرب على المؤخرة له تأثير مشابه لمادة "مورفين" و"كودَئين" المخدرة للأوجاع، لكن بعكس الأدوية الاصطناعية فإن ذلك لا يؤدي إلى الادمان على الأدوية والتعلق بها.

ويقـول فريـق العلـماء وعـلى رأسـهم الـدكتور سرغـي سبرانسـكي إن أسـلوب العقاب الذي انتهج في مدارس بريطانيا في السابق ساعد في حينه عـلى الـتخلص مـن الادمان والاكتئاب. وقال سبرانسكي من مركز "بنبوديفيرسكي" الطبـي: "لسـت سـاديًا، على الأقل ليس بالمعنى الكلاسيكي للكلمة، لكنني أؤيد الضرب على المؤخرة".

ويوصي العلماء،وهذا ليس على سبيل النكتة، بتحديد ٣٠ لقاء علاجيًـا يتعـرض خلالها الشخص للضرب علىالمؤخرة عشرات المرات. وقالت الـدكتورة مرينـا تشـوروفا التي شاركت في البحث العلمي إنها تضرب عشرة من المرضى الذين يزورونهـا في كـل جلسة علاجية.

أما التكاليف المالية للخبط عـلى المـؤخرة، فقـد قـال العلـماء إن كـل سلسـلة علاجية من هذا النوع تكلف نحو ١٥٠دولارا للجلسة الواحدة

الفصل السابع عشر

علاج الاكتئاب بالجنس

الدراسات التي تتناول العملية الجنسية كثيرة ومتنوعة بحيث تتناول معظمها الأمراض والأخطار المصاحبة لممارسة الجنس. ويسهب العلماء في شرح الأمراض القاتلة التي تنتج عن الممارسة غير الصحيحة للعملية الجنسية.

إلا أن هذه الدراسة الأخيرة جاءت لتظهر الجانب الإيجابي للعملية الجنسية. حيث تشير الدراسة إلى أن الجنس هو من اكثر النشاطات التي يمارسها البشر متعة وشيوعا إضافة إلى أهميته في الحفاظ على النسل.

تاليا بعض فوائد ممارسة الجنس:

يعد الجنس علاجا فوريا للاكتئاب المتوسط: حيث أن العملية الجنسية تؤدي إلى إطلاق هرمون يسمى **endorphins** مما يعطي حالة من الحبور تجعلك تشعرين بالراحة والاسترخاء.

ممارسة الجنس تقيكِ من الاكتئاب

أفادت دراسة أسترإلية جديدة نشرت مؤخراً بأن المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس مع زوجها ويعود هذا الأمر، إلى أنها ترغب في الحصول على الأمان أكثر.

وأوضحت الدراسة أن المرأة التي تعاني من الاكتئاب العادي أو الخفيف تمارس الجنس بزيادة تصل إلى ثلاث مرات أكثر من غيرها .

وأشار الباحثون إلى أن زيادة النشاط الجنسي قد يساعد بعض النساء في تحمل أعراض الاكتئاب ولكنه لا يشكل علاجاً لتلك الأعراض ، حسب ما ورد بجريدة " القبس ".

وقدمت نتائج البحث المذكور أمام مؤتمر عالمي حول الصحة النفسية عقد هذا الأسبوع في مدينة ملبورن الأسترالية ونظمته الباحثة الإكلينيكية الدكتورة سابورة

إلىن ، حيث تمكنت من تأكيد بعض الافتراضات التي وردت في أبحاث سابقة بأن النساء المتزوجات ويعانين من الاكتئاب يملن أكثر إلى السعي للحصول على علاقة جنسية حميمة لتساعدهم في الشعور بالأمن أكثر.

وأفادت الدكتورة الين أن ممارسة الجنس قد تكون أداة ذات تأثير في سعيها لتخفيف أعراض الاكتئاب أو التخلص منه.

للرجال فقط ..الجنس لعلاج الاكتئاب

إذا كنت تعاني من الاكتئاب والشعور بالإحباط والضيق فلا تعش أسيراً للعقاقير النفسية المختلفة، بل عليك إيجاد الطرق الصحيحة للخروج من هذه الحالة التي عادة ما تصيب الكثير منا.

وتعتبر "الفضفضة" مع شخص قريب أو مفضل من أكثر الطرق شيوعا للتغلب على الاكتئاب.

وهذا ما أكده استطلاع للرأى نشرته مؤسسة خيرية للصحة العقلية فقد جاءت الفضفضة في المرتبة الأولى كأفضل خيار فاعلية الاكتئاب.

لكنه كشف اختلافاً بين الرجال والنساء في هذا الأمر حيث اختارت ٨٣ بالمائة من النساء اللاتي شملهن الاستطلاع التحدث إلى شخص كأفضل السبل، مقارنة بـ ٦٨ بالمائة من الرجال ممارسة الجنس لتهدئة مزاجهم.

المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس اكثر

اشارت دراسة نشرت مؤخرا الى ان المرأة التي تعاني من الاكتئاب تسعى لممارسة الجنس اكثر من تلك التي تشعر بالسعادة ويعود هذا الامر، حسب الدراسة، الى انها ترغب في الحصول على الامان اكثر.

كما تمارس تلك التي تعاني من الاكتئاب العادي او الخفيف الجنس بزيادة تصل الى ثلاث مرات اكثر من غيرها، وذلك ان كانت في علاقة ثابتة ام لم تكن.

ويرى الباحثون ان زيادة النشاط الجنسي قد يساعد بعض النساء في تحمل أعراض الاكتئاب ولكنه لا يشكل علاجا لتلك الاعراض.

وقد قدمت نتائج البحث المذكور امام مؤتمر عالمي حول الصحة النفسية عقد هذا الاسبوع في مدينة ملبورن الاسترالية ونظمته الباحثة الاكلينيكية الدكتورة سابورة إلن.

وتمكنت سابوره وفريق البحث الذي ترأسته من تأكيد بعض الافتراضات التي وردت في ابحاث سابقة بان النساء ممن هن في علاقة مع رجل اخر ويعانين من الاكتئاب يملن اكثر الى السعي للحصول على علاقة جنسية حميمة لتساعدهم في الشعور بالامن اكثر.

وتقول الدكتورة إلن الاستاذة في جامعة موناش في ملبورن «عندما يشعر المرء بالاكتئاب ينتابه شعور بعدم الامان فيما يتعلق بعلاقته بشريك حياته، ويعتقد انه لم يعد يهتم به او لا يرى قيمته وان ممارسة الجنس تساعده في الشعور بالقرب منه مما يمنحه الاحساس بالامن».

وعن حديثها حول المرأة التي تعاني من الاكتئاب، قالت الدكتورة إلن ان ممارسة الجنس قد تكون اداة ذات تأثير في سعيها لتخفيف أعراض الاكتئاب او التخلص منه.واضافت «نحن لا نعرف في الواقع ذلك، ولكن نرى انه يساعد المرأة لانه يمنحها الفرصة لان تكون اكثر قربا من شريك حياتها وحبيبها».

المزيد من الجنس والقليل من الاكتئاب في ٢٠٠٩

حملت إحدى المجلات بعض الأنباء السارة للأمريكيين من أصابهم عام ٢٠٠٨ الفائت بالكآبة والحزن، فالعام الجديد يحمل في طياته الكثير من الجنس والقليل من استهلاك المضادات للاكتئاب.

وتعزو مجلة "فيوتشريس" المتخصصة في رصد التكهنات والتنبؤات والرؤى الجديدة مع قدوم كل عام ميلادي جديد، السبب إلى تنامي القوى الاقتصادية حول

العالم للنساء، الأمر الذي يفتح أمامهم المزيد من الخيارات، وتتضمن ممارسة الجنس والإكثار منه. وتكهنت المجلة في تقريرها الأخير بابتعاد الأمريكيين عن العقاقير المضادة للاكتئاب، ونقلت عن مختص في علم الأنثروبولوجي، أن ١٠٠ مليون وصفة طبية لعلاج الاكتئاب تصدر سنوياً "تقتل الحافز الجنسي."

وأورد أن إقلاع البعض عن تناول تلك العقاقير قد يعزز من نشاطهم الجنسي خلال العام الجديد.

ونورد بعض من عشرة تكهنات خلال الـ٢٥ عاماً المقبلة التي تنبأت بها المجلة:

- **النبؤة الأولى** : تزايد عدد مليونيرات العالم إلى مليار.
- **النبؤة الثانية**: الغرابة سمة أزياء المستقبل وتغيير الأذواق يؤدي لثورة في عالم صناعة المنسوجات.
- **النبؤة الثالثة:** تهديدات حرب باردة من الصين أو روسيا، أو كلاهما، قد تستبدل الإرهاب كأهم مصادر قلق السياسة الخارجية للولايات المتحدة.
- **النبؤة الرابعة:** إنتشار تزييف العملات مما قد يؤدي لإفلاس المجتمع.
- **النبؤة الخامسة:** كوكب الأرض على شفا كارثة إبادة.

ومن بعض التكهنات الأخرى، اختراع سيارات طائرة تقلع وتهبط كالمروحيات، وتطير بسرعة ٦١٠ كيلومتراً في الساعة، إلى جانب ملابس داخلية تقنية، تحسن تدفق الدم وتولد المزيد من الطاقة. وحفل عام ٢٠٠٨ بالكثير من الأنباء الاقتصادية المزعجة للأمريكيين: منها دخول الاقتصاد في ركود، وفقدان أكثر من إلى ١.٩ مليون شخص لوظائفهم خلال العام، وارتفاع معدلات البطالة إلى ٦.٧ في المائة، الأكبر منذ أكتوبر/ تشرين الأول ١٩٩٣/ دبي، الإمارات العربية المتحدة .

الفصل الثامن عشر

علاج الاكتئاب بالفوليت

أظهـرت دراسـة لعلـماء المعهـد الـوطني إليابـاني للصـحة و التغذيـة أن اسـتهلاك الفوليـت (احـد أشـكال حمـض الفوليـك) بكـثرة يـؤدى لانخفـاض الإصابة بالاكتئـاب بـين الرجـال بنسـبة ٥٠٪ و لكـن لا يوجـد تـأثير لـه عـلى النسـاء و تضـمنت الدراسـة ٥١٧ فـرد حيـث اسـتهلكوا إمـا الفوليـت أو الأحـماض الدهنية اوميجا – ٣ أو فيتامين (ب) .

و أظهـرت النتـائج أن ارتفـاع مسـتوى الفوليـت بالجسـم ارتـبط بانخفـاض أعـراض الاكتئـاب بالرجـال فقـط و لـيس النسـاء وانـه كلـما ارتفـع مسـتوى الاستهلاك كلما انخفضت الأعراض .

كـما أظهـرت النتـائج أن لا يوجـد علاقـة بـين اسـتهلاك فيتـامين (ب) أو الاوميجـا – ٣ و انخفـاض أعـراض الاكتئـاب بـين الجنسـين . ويوجـد حمـض الفوليك بتركيز عالٍ في البقول والخضراوات الورقية.

وحـامض الفوليـك (بالإنجليزيـة: **Folic acid**) هـو فيتـامين بي معقّـد (معـروف كـذلك بالفيتـامين بي ٩) يسـتعمل مـن قبـل الجسـم لإنتـاج خلايـا الـدمّ الحمـراء. هـذه الفيتامينـات المعقّـدة ضروريـة لتـأييض البروتـين والـدهون بشـكل صـحيح، وتسـاعد لصـيانة المنطقـة الهضـمية، الجلـد، الشـعر، النظـام العصـبي، العضـلات، وأنسـجة أخـرى في الجسـم. يسـاعد حـامض الفوليـك في أنتـاج آر إن أي **RNA** ودي إن أي **DNA**، و هـو ضروري في فـترات النمـو السريـع مثـل الحمـل، المراهقـة، والطفولـة. بمسـاندة فيتـامين بي ١٢، يسـاعد حـامض الفوليـك عـلى السـيطرة عـلى إنتـاج خلايـا الـدمّ الحمـراء ويسـاعد عـلى توزيـع الحديـد بشكل صحيح في الجسم. نقص هذا الفيتامين يمكن أن يؤدي إلى فقر الدم.

وجدير بالذكر ان أكثر الناس لا يتناولون الكمية الضرورية من حمض الفوليك. المستويات المرتفعة ل**homocysteine** تكتشف في أغلب الأحيان في أولئك المصابون بأمراض القلب. هذه المستويات يمكن أن تعالج بأخذ الملاحق. عدد ضخم من سكان البلدان الغربية تظهر عليهم نقائص حمض الفوليك الطفيفة . من المرجح أنّه يمكن إنقاذ ١٣،٥٠٠ حالة وفاة بسبب أمراض الأوعية القلبية سنويا، و ذلك بزيادة إستهلاك كمية حامض الفوليك. يلعب حامض الفوليك دور مهم في عملية تضاعف الدنا وبناء الخلايا، ومن مضاعفات نقص هذا الحامض التسبب بنوع من أنواع فقر الدم ويعرف بإسم فقر الدم كبير الخلايا الأرومية **(Megaloblastic Anemia).** الذين يستعملون حبوب منع الحمل، أو مصابي **malabsorption disorders**، أو أمراض الكبد، ومدمنو الخمور عندهم نقص في حمض الفوليك في أغلب الأحيان. النقص أيضا وجد عموما في المسنين الذين يعانون من فقدان السمع. مفعول حمض الفوليك يمكن أن يتأثر ببعض الأدوية مثل معدّلات الحموضة ، **triamterene**، **anticonvulsants**،**cimetidine** ، الأدوية المضادة للسّرطان، و**sulfasalazine**

الفصل التاسع عشر

علاج الاكتئاب بالايروبيك

تمـــارين الايروبيـــك .. الوصـــفة الســـحرية لعـــلاج الاكتئـــاب

ساد في السنوات الاخيرة ميل واسع لدى الناس في جميع أنحاء العالم نحو التداوي بالأعشاب، باعتبار ان ذلك يعد وسيلة آمنة وفعالة للقضاء على الأمراض وبدون ان تترك آثاراً جانبية غير محمودة

ولكن هذا التوجه لا يخلو من بعض المبالغة، بحيث ان بعض العاملين في مجال التداوي بالأعشاب أخذوا ينسبون صفات علاجية لأعشاب معينة هي منها براء وهدفهم من كل ذلك هو تحقيق الربح السريع، مستفيدين من عزوف الناس عن العلاجات الحديثة ونزوعهم إلى الأدوية المستمدة من الطبيعة.

وفي خضم هذا الاقبال الشديد على الأدوية المستمدة من الأعشاب الطبية، أغفل الكثيرون البحث عن بدائل طبيعية هي الأخرى، ولكنها أكثر فاعلية من الأدوية الصناعية والصناعية والطبيعية.

وقد أثبتت التجارب السريرية أن مفعول بعض الاعشاب لا يختلف كثيراً عن مفعول المهدئات بالنسبة لبعض الأعراض المرضية كالاكتئاب على سبيل المثال، ففي احدى هذه التجارب، التي أجريت العام الماضي، والتي نالت تغطية اعلامية واسعة، تبين ان مفعول نبات المريمية في علاج الاكتئاب الحاد لم يكن أفضل من تأثير الحبوب المهدئة التي لا تحتوي على مادة فعالة، وأظهرت احدى الدراسات أيضاً ان العقار زولوفت، وهي من أشهر الأدوية التي توصف لعلاج الاكتئاب، لم يعط مفعولاً أفضل من مفعول الحبوب المهدئة، ولكن هذه الدراسة لم تحظ بالكثير من الاهتمام وفي الحياة الحقيقية، لا يتناول الناس عشبة القديس يوحنا لعلاج الاكتئاب الحاد، وإنما يستخدمونها لعلاج الحالات الطفيفة والمتوسطة.

ومن جهة أخرى، يعتبر زولوفت سلاحاً قوياً في الحرب الدائرة على الأمراض العقلية.

ولأسباب منطقية فإن الكثيرين من الناس يحملون تساؤلات حول فعالية الأدوية المتعلقة بالطب النفسي، بالاضافة إلى مخاوفهم من آثارها الجانبية والافراط في استخدامها وبخاصة لدى الأطفال، وقاد هذا العديد من المستهلكين إلى البحث عن علاجات بديلة، لم تحظ غالبيتها بعد التجارب السريرية التي تستحقها ولكن من الممكن القول ان الكثير منها يعمل لأسباب واضحة، وبعضها بسيط للغاية لدرجة ان الاطباء النفسيين غالباً ما يتجاهلونها وكذلك يفعل علماء النفس والباحثون. خذ تمارين الايروبيك على سبيل المثال، فهي ليست علاجاً فعَّالاً وآمناً للاكتئاب فحسب، وإنما لها أيضاً الكثير من الفوائد الصحية الأخرى من تحسين أداء الأوعية الدموية للقلب ووظائف جهاز المناعة إلى ضبط وزن الجسم، وتعمل تمارين الايروبيك من ناحية عن طريق تحفيز الجسم على اطلاق الاندورفين، وهو نوع من مضادات الاكتئاب التي تصنع في الدماغ، وتعمل هذه المادة على معالجة ومنعالاكتئاب لدى الأشخاص المعرضين للاصابة به. ومن أجل الحصول على النتائج المثلى ينصح بممارسة تمارين الايروبيك لمدة ٤٥ دقيقة بمعدل خمسة أيام في الأسبوع، وأي نشاط من شأنه أن يزيد من ضربات القلب ويسرع من التنفس سيكون له مفعول علىالاكتئاب.

ويقول الطبيب أندرو ويل الاختصاصي بالأدوية والعلاجات «الطبيعية ان « المشي جيد إذا مارسته بسرعة كافية أو تضمن شيئاً من الصعود، والتدخل البسيط الآخر الذي أوصى به غالباً هو النشاط التنفسي، وضبط التنفس يعتبر أقوى أسلوباً وجدته لتخفيف القلق، حتى في أسوأ حالاته عندما يكون على شكل «اضطراب مسعور.

ان العقاقير التقليدية تعمل على تثبيط القلق ولكنها تسبب في الغالب آثارا جانبية كبيرة وشكلاً من أشكال الادمان. ومن الصعب على المرء ان يصاب بالقلق طالما انه يتنفس بعمق وروية وهدوء وبانتظام، وبالعمل على هذه المزايا في الجهاز التنفسي، يستطيع المرء أن يطور أسلوباً عملياً لمنع أو تقليص نوبة القلق.

وتعتبر تمارين التنفس المستقاة من رياضة اليوغا أكثر فاعلية من غيرها من التمارين، ومع التمرين يعمل ضبط التنفس على تهدئة الجهاز العصبي. وهذا لا يؤدي فحسب إلى تثبيط القلق وإنما أيضاً إلى تخفيض ضغط الدم وابطاء نبض القلب وتحسين الدورة الدموية والجهاز الهضمي ويساعد كذلك على حماية الجسم من الآثار المدمرة للتوتر.

يعتبر ضبط التنفس عنصراً طبيعياً في التأمل لأن أبسط اساليب التأمل تتلخص في التركيز على التنفس، ومن حيث الجوهر، فإن التأمل لا يعدو كونه وعياً مركزاً وعلى الرغم من انه يمكن ان يستخدم كأسلوب للاسترخاء، إلا ان قيمته الكبرى تكمن في كونه أسلوباً لاعادة هيكلة الدماغ من خلال كسر الانماط التقليدية المعتادة في التفكير وزرع بذور التوازن في مواجهة التقلبات المزاجية، ومع مرور الوقت يمكن ان يقدم فوائد جمة للصحة العقلية مثل التخلص من القلق والاكتئاب العادي وتحسين النوم وزيادة المقاومة للتأثيرات المزعجة على التوازن العاطفي كما ان التأمل أثبت أنه أسلوب فاعل في تحضير المرضى للعمليات الجراحية.

ومن بين الوسائل العلاجية الغذائية الواعدة للاضطرابات الذهنية تناول الأحماض الدهنية المعروفة باسم «أوميجا ٣» وهي الدهون الخاصة التي توجد في الأسماء التي تحتوي على الدهون مثل السلمون والسردين وفي الجوز وفول الصويا وبذور الكتان والقنب والبيض. ويعتبر أحد الأحماض هذه وهو المعروف بالرمز «دي اتش ايه» المكون الرئيسي للأغشية الخلوية في الدماغ.

الايروبيك والاكتئاب

توصلت الابحاث الى أهمية تمارين الايروبيك في معالجة الاكتئاب فعند ممارسة الايروبيك ينطلق الاندروفين وهو نوع من مضادات الاكتئاب التي تصنع في الدماغ وبالتإلى فإن ممارسة تمارين الايروبيك لمدة ٤٥ دقيقة يومياً لخمسة أيام في الاسبوع أو أي نشاط من شأنه أن يزيد ضربات القلب .

ويسرع التنفس يمكنه أن يخفف من حدة الاكتئاب . والجميل في تمارين الايروبيك انه يمكنك أثناء ممارستها الاستماع للموسيقى المحببة لك أو قراءة شيء ما إذا كنت مثلاً على جهاز السير المتحرك أو مشاهدة التلفاز، أو التحدث مع صديق لك وهذا الأخير يعتبر نوعاً من اختبارات الجهد حيث إذا لم تتمكن من الحديث فهذا يعني أنك وصلت إلى مرحلة بذل الجهد .فإذا أردت الانطلاق نحو مستوى حياة متوازن وتحسين صحتك ولياقتك من الضروري أن تمارس تمارين الايروبيك بانتظام وحتى إن كانت درجة الجهد قليلة أو الفترة الزمنية قصيرة.

فالحد الادنى لتحسين الصحة هو تكرار بعض تمارين الايروبيك.. والاستمتاع بها.

الفصل العشرون

علاج الاكتئاب بالحجامة

ماهي الحجامة؟

الحجامة هي سحب الدم الفاسد من الجسم الذي سبب مرض معين او قد يسبب مرض في المستقبل بسبب تراكمة وامتلائه بالاخلاط الضارة والحجم يعني التقليل اي التحجيم اي التقليل من الشيئ.

والحجامة تنقي الدم من الاخلاط الضارة التي هي عبارة عن كريات دم هرمة وضعيفه لا تستطيع القيام بعملها على الوجه المطلوب من امدام الجسم بالغذاء الكافي والدفاع عنه من الامراض فبالحجامة تسحب هذه الاخلاط الضارة من كريات الدم الحمراء والبيضاء ليحل محلها كريات دم جديدة.

ماهداف الحجامة؟

للحجامة هدفان لا ثالث لهما.وقائية وهي تعمل بدون ان يحس الشخص بمرض معين وهي تقي بإذن الله من الامراض مثل الشلل والجلطات وغيرها ويفضل عمها سنويا على الاقل .

علاجية وهي تكون لسبب مرضي فهناك العديد من الامراض التي عولجت بالحجامة مثل الصداع المزمن وخدر وتنميل الاكتاف والآم الركبتين والنحافة والام الرماتزمية والبواسير وعرق النسا وحساسية الطعام وكثرة النوم وغيرها العديد من الامراض المزمنه مثل الشلل بسبب الجلطة الدموية والتخلف العقلي.

ماأنواع الحجامة؟

أولا : الحجامة الجافة:

وهي عملية تكوين احتفان دموي في الموضع المطلوب بواسطة كأس الهواء بدون تشريط وتكون عادة لبعض امراض النساء وللاطفال وكبارالسن.

ثانيا: الحجامة التدليكية أو المتزحلقة:

وهي عبارة عن دهـن الموضـع بزيـت الزيتـون او زيـت النعنـاع ثـم الشفط البسيط وتحريك الكأس على وحول المكـان المطلـوب لجـذب الدم وتجميعه في طبقة الجلـد وهـي تسـبق في الكثـير مـن الحـالات الحجامة الرطبة وخصوصا الامراض المستعصـية مثـل الشـلل والصرـع وغيرهوهي تشبه الحجامة الجافة ولكنها متحركة .

ثالثا: الحجامة الرطبة:

وهي بعـد تكـوين احتقـان دمـوي نقـوم بعمليـة التشرـيط البسـيط للســماح للــدم بــالجروج ثــم نضــع الكــأس لســحب الــدم   .

الابحاث والدراسات حول الحجامة:

لقـد كشـفت العديـد مـن الابحـاث والدراسـات التـي اجريـت حـول الحجامة ان لها فوائد عظيمة يجهلها الكثير من النـاس ، فقـد اجـرى الحجامة فريق طبي من خمسة عشر طبيباً من كلية الطـب بجامعـة دمشق لاكثر من ثلاثمائة شخص اعتمـد عـلى اخـذ عينـات مـن الـدم الوريدي قبل وبعد الحجامة ، وبعـد اخضـاع هـذه العينـات لدراسـة مخبرية كاملة تم التوصل الى نتائج مذهلـة ، لـوحظ فيهـا اعتـدال في ضغط الدم ، والنبض وانخفاض في كمية السكر في الدم ، وارتفاع عدد كريات الدم الحمراء بكشل طبيعي وارتفاع عدد كريات الدم البيضـاء وزيادة الصفائح الدموية ، كما لـوحظ اعتـدال شـوارد الحديـد بالـدم وانخفاض الكولسترول عند الاشخاص المصـابين في ارتفاعـة.وهـي الآن تدرس في الجامعات الاوربية ولها العديد من المراكز المتخصصة.

بعض الامراض التي تعالجها الحجامة بإذن الله :

١- حالات الصداع المزمن الذي فشلت معه الوسائل الأخرى.

٢- حالات آلالام الروماتيزمية المختلفة خاصة آلام الرقبة والظهر والساقين .

٣- بعض حالات تيبس أو تورم المفاصل المختلفة.

٤- الآلام والحرقان الموجود في الأطراف خاصة مرضى السكر.

٥- لضغط المرتفع .

٦- بعض الحالات النفسية وحالات الشلل.

٧- آلام الظهر والمفاصل والنقرس .

٨- أمراض البطن " إمساك ، عسر هضم ، عدم شهية.

٩- الارق والاكتئاب والتوترالعصبي.

١٠- امراض النساء مثل تأخر الحمل بسبب ضعف في المبايض او تكيسها وكذلك عدم انتظام الدورة الشهرية وآلآم الدورة الشهرية ومغض الدورة

تنبيهات هامة:

قبل الحجامة يجب مراعاة الاتي :

١. ان لايكون في حالة شبع اي على الاقل ان يكون امتنع عن الاكل لمدة ثلاث ساعات

٢. وان لا يكون خائفا .

٣. وان لا يكون مريض بالقلب يستعمل جهاز لتنظيم ضربات القلب.

٤. ان لايكون مريضا بالفشل الكلوي يقوم بعملية الغسيل.

٥. ان لا تكون حرارته مرتفعه أو ان يكون يشعر بالبرودة.

٦. ان يدلي بالعملومات الكاملة عن حالته الصحية بكل دقة فلكل مريض معاملة خاصة تناسب حالته .

بعد الحجامة

١. يجب ان يدفىء نفسه جيدا .
٢. ان لا يبذل اي مجهود ويرتاح على الاقل مدة اربع وعشرين ساعة .
٣. ان لا يستحم لمدة يوم وليلة الا عند الضرورة في جو دافىء .
٤. يجب ان يمتنع عن أكل مشتقات الحليب والاكلات الدسمة لمدة اربع وعشرين ساعة.

وقد وجد بعض المعالجين بالقرآن الكريم أن قراءة القرآن أثناء الحجامة تساعد الكثير من المرضى .

وجدير ان الحجامة لها دور فعال في علاج الاكتئاب؛ حيث إنها تزيد طريقة ما من إفراز هرمون الإندروفين**endrophen** ، والمعروف بمورفين الجسم الطبيعي؛ نظرًا لأنه الهرمون المسئول عن الفرح والانتشاء وعدم الإحساس بالألم؛ لذا فإنها تحسن من الحالة المزاجية وبشكل طبيعي دون أي تدخل دوائي وبطريقة آمنة.

أما عن المواقع التي يتم عمل الحجامة فيها بغرض علاج الاكتئاب فإنني أود أن أشير إلى ضرورة عمل هذه الحجامة لدى ممارس متخصص، ويتم عملها مرة كل شهر في المواضع التالية:

- نقطتان على الأكتاف.
- نقطتان أساسيتان على الكاهل.
- نقطتان على منطقة الأخدعين.

وأود أن أشير إلى ضرورة المتابعة مع طبيب إخصائي نفسية إن كانت الحالة تستدعي ذلك والمواظبة على العلاج الدوائي الذي يصفه، ويمكنك أيضًا استخدام التلبينة التي تساعد على هدوء الأعصاب.(وَإِذَا مَسَّ الْإِنْسَانَ الضُّرُّ دَعَانَا لِجَنْبِهِ أَوْ قَاعِدًا أَوْ قَائِمًا فَلَمَّا كَشَفْنَا عَنْهُ ضُرَّهُ مَرَّ كَأَنْ لَمْ يَدْعُنَا إِلَى ضُرٍّ مَسَّهُ كَذَلِكَ زُيِّنَ لِلْمُسْرِفِينَ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ){يونس: ١٢}

وقوله تعالى:

(قَالَ اهْبِطَا مِنْهَا جَمِيعًا بَعْضُكُمْ لِبَعْضٍ عَدُوٌّ فَإِمَّا يَأْتِيَنَّكُمْ مِنِّي هُدًى فَمَنِ اتَّبَعَ هُدَايَ فَلَا يَضِلُّ وَلَا يَشْقَى (123) وَمَنْ أَعْرَضَ عَنْ ذِكْرِي فَإِنَّ لَهُ مَعِيشَةً ضَنْكًا وَنَحْشُرُهُ يَوْمَ الْقِيَامَةِ أَعْمَى124) (طه:١٢٣-١٢٤).

الفصل الواحد و العشرون

علاج الاكتئاب باليوغا

على الرغم من تعدد أنواع الرياضة تبقى اليوغا هي الرياضة السحرية لحياتنا العصرية التي تقضي على الإرهاق وتحافظ على رشاقة الجسم ليصبح منسجماً مع النفس وسعادة الروح ..

ورياضة اليوغا تغيّرت عما كانت عليه في السابق ..

فاليوم أصبحت أكثر شيوعاً في مختلف دول العالم .. ولم تعد مجرد رياضة مقتصرة على فئة معيّنة من الأشخاص .. واتخذت أغلبية النوادي الرياضية في دول العالم من اليوغا برنامجاً صحياً تتم ممارسته ضمن البرنامج اليومي .. وأصبحت من البرامج الثابتة ..

يطلق على اليوغا الرياضة المتعددة الفوائد فهي أداة فاعلة لاستعادة الطاقة والتخلص من التعب والاكتئاب والحالات النفسية الأخرى .. فما يميّز اليوغا عن سائر أنواع الرياضة أنها تمد الجسم بالطاقة والتجدد .. على عكس بعض أنواع الرياضة التي تشعر بعد لحظات من ممارستها بالتعب والرغبة في الاسترخاء .. إنها رياضة العقل والجسم التي تقوم بعملين مماثلين في نفس الوقت .. وكلمة اليوغا تعني الاتصال بين الروح والجسد .. وعرفت في القرن الرابع عشر في الهند لتصل إلى أوروبا في الستينات ..

لليوغا أنواع عدة ..

أشهرها رياضة (يوغا الجسم) .. التي تعرف باسم **Hatha - Yoga ..** حيث تحتوي على خطوات عدة . أبرزها التنفس ووضع الجلوس .. وأكثر أشكال اليوغا شيوعاً من حيث الجلوس نجد وضع الكوبرا .. الطاولة ونصف الجسد .. وجميعها مسميات عن وضع الجلوس الذي يقوم به الجسم .. أما النوع الثاني فهي الـ (ماشا) وهي اليوغا الأساسية المعروفة بالتنفس العميق .. ورياضة (اشتانجا فينياسا) اليوغا النشطة والتي تشبه تمارين الإيروبيك .. وكذلك رياضة (إينجار) حركات منفصلة .تبدأ تمارين اليوغا بالتسخين من خلال وضع الاستلقاء على الأرض وأخذ نفس عميق مرة واحدة .. لتبدأ رحلة اليوغا لمدة ساعة تقريباً لتنتهي التمارين مع شهيق وزفير ثم تناول كوب من الماء لتسترخي قليلاً ..

بينما يعتبرها البعض الأسلوب الأمثل لتهدئة الأعصاب .. يرى آخرون أنها رياضة للمحافظة .. على الشباب (شباب الجسم والعقل) .. فاليوغا رياضة ناعمة لا ترهق الجسم ..

وهذا ما يؤكده المدربون والرياضيون .. إذ يصفونها بأنها رياضة رقيقة لكنها بالتأكيد كبيرة الفعالية .. خاصة بالنسبة لتحقيق اللياقة البدنية والصحية والنفسية والجسمية .. وهي مفيدة للوصول إلى بشرة صحية وجميلة .

إن رياضة اليوغا تزيد قوة التحمل وفي نفس الوقت تهدّئ الأعصاب وتزيد من قوة الجسم ونشاطه من غير أن ترهقه أو تتعب عضلاته .. ومن أهم فوائد رياضة اليوغا أنها تحافظ على شباب الجسم والعقل سنوات وسنوات .

والحركات التي يقوم بها الإنسان وهو يمارس اليوغا يسمونها بلغتها الأصلية (آسانا) .. وتحتوي اليوغا على عدة حركات مصممة لتمرين أجزاء مختلفة من الجسم ولتخليصه من المواد السامة التي تتراكم فيه . ومن أهم ما في رياضة اليوغا التحكم الكامل في النفس بطريقة صحيحة ومفيدة للجسم والأعصاب .

ويؤكد الخبراء أن الإنسان إذا لم يستطع إجادة التحكم في نفسه فإنه سيجد صعوبة بالغة في ممارسة رياضة اليوغا والاستفادة منها .. وقد تكون لها مضار وخطورة .. وأول ما تبدأ باليوغا تقوم بتمرين التنفس وهي أهم خطوة لأنها السبب الرئيسي الذي يجعلنا نشعر بهدوء الأعصاب .. عندما تتنفس جيداً فإننا نجعل أجسامنا تسترخي وعقلنا يصفو .. عكس التنفس السريع غير العميق .. فالتنفس في اليوغا عميق وبطئ .. ولعل دور اليوغا في تهدئة الأعصاب تجعل العضلات تسترخي والعقل يصفو .. فعندما يتنفس الإنسان ببطء وعمق .. يحصل الدم على المزيد من الأوكسجين .. وهو ما يبعث الحيوية في خلايا الجسم كله ..

وحركات اليوغا تساعد الجسم في تفادي أمراض ارتبطت بالشيخوخة مثل الروماتيزم (التهابات المفاصل) .. وتساعد أيضاً في تفادي التجاعيد التي تصيب البشرة .. لأنها توفر لها المزيد من الدم وبالتإلى المزيد من الأوكسجين .. مما يزيد من حيوية الجلد والبشرة بزيادة سرعة إحلالها .. وباختصار فإن تمارين اليوغا تساعد على الرشاقة واللياقة البدنية وشباب البشرة والنشاط الجسمي والحيوية والليونة . ولليوغا فوائد متعدد يمكن إيجازها في :

١. إعادة تنظيم العظام والعضلات .
٢. تساعد على الشفاء من بعض الأمراض .
٣. تساعد في الحصول على الرشاقة وتحافظ على وزن سليم .
٤. تزيد من مرونة ولياقة الجسم .
٥. تبعد الاكتئاب والتشاؤم.
٦. تحرق الشحوم والدهون الزائدة في الجسم .
٧. تحسّن نمط الحياة اليومية .
٨. تساعد على استعادة الطاقة والنشاط ..

الفصل الثاني والعشرون

علاج الاكتئاب بفيتامين (B)

توصل العلماء في مستشفى جامعة كيوبيو بفنلندا إلى أن مكملات فيتامين (B) قد تساعد في علاج الأشخاص المصابين بالاكتئاب والأمراض النفسية . ووجد هؤلاء في دراستهم التي نشرتها المجلة البريطانية للطب النفسي أن الأشخاص الذين عانوا من أعراض اكتئاب استجابوا بشكل أفضل للعلاج عند حصولهم على مستويات أعلى من فيتامين (١٢B) في دمائهم ، مما يدعم فكرة أن تعاطي مكملات الفيتامين يحسن استجابة المرضى لمضادات الاكتئاب ...

وقام الباحثون بدراسة ١١٥ مريضا ممن عانوامن الاكتئاب لمدة ٦ أشهر على الأقل وتقييم استجابتهم للعلاج وقياس مستويات فيتامين (١٢B) في دمائهم ، أن الأشخاص الذين استجابوا أفضل ما يمكن لعلاجات الاكتئاب هم أنفسهم من امتلكوا مستويات عإلىة من الفيتامين سواء في بداية الدراسة أو نهايتها ، وقد بقيت هذه العلاقة ثابتة حتى بعد الأخذ في الاعتبار عوامل السن ونوع العلاج والتدخين وشرب الكحول وتاريخ الإصابة العائلي بالاكتئاب . وأظهرت أبحاث أخرى وجود علاقة بين المرضى كبار السن المصابين بالاكتئاب واستجابتهم بصورة أفضل للعلاج إذا تعاطوا فيتامينات (١B) و (٢B) و (٦B) ..

وفيما يلي عرض لأهم الأغذية التي تحتوي على مجموعة فيتامين **B**:

- الأطعمة الغنية بفيتامين **١B** هي الشعير والعدس والأفوكادو وسمك السلمون وفول الصويا ونخالة القمح.

- الأطعمة الغنية بفيتامين **٢B** هي الكبد والشعير والفطر والحليب ونخالة القمح والجبن.

- والأطعمة الغنية بفيتـامين **٣B** هـي العـدس، والأفوكـادو، والفسـتق، ونخالة القمح.

- والأطعمـة الغنيـة بفيتـامين **٥B** هــي الأفوكـادو والعـدس والكبـده والفطر ونخالة القمح.

- والأطعمة الغنية بفيتامين **٦B** هـي الشـعير والمـوز والعـدس وسـمك السلمون ونخالة القمح.

- والأطعمة الغنية بفيتامين **٧B** هي خميرة البيرة والكبده والشوفان.

- والأطعمـة الغنيـة بفيتـامين **٩B** هــي العـدس والكبـده والقـرنبيط والبرتقال ونخالة القمح.
- والأطعمة الغنية بفيتامين **١٢B** هي خميرة البيرة والكبده ولحم البقر الجبن وسمك السلمون والحليب.

- وفي النهاية يمكننا وضـع نخالـة القمـح في المرتبـة الأولى ضـمن هـذه الأغذية لغناها بمعظم مجموعة فيتامين B وهـو الفيتـامين الضرـوري والهام لجسم الإنسان والذي لا يمكن الاستغناء عنه وخاصـة بالنسـبة للنساء والرياضيين وكبار السن والنباتيين لفوائده الكبيرة التي لاحصرـ لها.

الفصل الثالث والعشرون

علاج الاكتئاب بالضحك

كشفت دراسة علمية حديثة أجراها فريق من علماء جامعة ستانفورد في الجامعة الأمريكية "أن الضحك والمرح يعتبران من أفضل الأساليب العلاجية لتخفيف التوتر العصبي وارتفاع ضغط الدم .وكما ذكر "أن الابتسام والضحك يساعدان في انقباض عضلات البطن والصدر والكتفين بشكل مؤقت "وزيادة نبضات القلب وعدد مرات التنفس" إضافة إلى زيادة بسيطة في ضغط الدم الشرياني. وأوضح أن الضحك ينشط إفراز مادة الاندوروفين الدماغية "التي تعطي شعوراً بالنشوة والمتعة والبهجة" وأثبتت الأبحاث السابقة أنها تعمل أيضاً كمسكن للآلام" إضافة إلى دورها في تحسين المزاج. وكانت بعض الدراسات قد كشفت عن أن فعإليات" الضحك" كوسيلة لعلاج الاكتئاب والتوتر العضلي والعصبي وارتفاع ضغط الدم "توازي فعالية طريقة "التغذية البيولوجية الراجعة" التي تستخدم في المراكز الطبية في علاج مثل هذه الحالات. وأشار إلى بعض الأمور التي تحدث داخل الجسم بعد تلك التغيرات وتوقف الضحك ومنها ارتخاء عضلات البطن والصدر والكتفين وانخفاض النبض وضغط الدم إلى معدل أقل من الطبيعي كما يقل عدد مرات التنفس ولكن مع شهيق أعمق وقت الراحة.

الضحك من القلب يحمي الانسان من الاكتئاب

أكد الدكتور فتحي الشرقاوي أستاذ علم النفس ووكيل كلية الآداب ورئيس الوحدة النفسية بجامعة عين شمس، أن الضحك يحميكمن الاكتئاب وخاصةً أنه يؤثر أكثر في المرأة لأنها تميل بطبيعتها إلى الانفعال ويغلب عليها الطابع العاطفي، ولا يتيح لها المجتمع فرصة الحركة والتفاعل كالرجل، لذلك قد تلجأ إلى أساليب مرضية

لمواجهة الشعور بالاكتئاب مثل الشراهة في الطعام والنـوم لفـترات طويلـة أو فقدان الشهية أو النوم المتقطع كنوع من الهروب من مشاعر اليأس وعدم الاحساس بالذات.

ويضيف أن هناك ثلاثة أنواع مـن الاكتئـاب وهـي:الاكتئـاب التفـاعلى الـذي يحدث بعد تعرض الفرد لبعض الأزمات الطارئة ويسمي "الاكتئاب العـام"، لأن آثـاره تزول بزوال الموقف الضاغط، أما النوع الثاني فهو يلازم الفرد لفترات طويلـة وتصـبح حياته بلا معني ويفقد القـدرة عـلى التطلـع والطمـوح ولا يشـعر بالسـعادة، وهـذا النوع يسميا الاكتئاب العصابي أوالاكتئاب النفسي، أما النوع الثالث فهو أشد خطـورة حيث يصل للصدام بين الفرد ونفسه إلى حد محاولة التخلص مـن حياتـه "الرغبـة في الانتحار ".

وأشار الشرقاوي إلى الضحك يسـهم في تجـاوز مرحلـةالاكتئاب، لـذا لابـد مـن الحرص على الوجود في أماكن ومواقف تبعث على الضحك والابتسـام والسـعادة، وفي نفس الوقت مسـاعدة هـذا الفـرد سـفي الـتخلص مـن الصـور السـوداوية والأفكـار الكئيبة التي تسيطر على عالمه النفسي الداخلي، أما المرحلـة الثانيـة فتتطلـب سرعـة العرض على أحد المتخصصين في الاضطرابات النفسية.

ويوضح أن أفضل أسـلوب لعـلاج المكتئـب هـو مصـالحته عـلى نفسـه "حـب الذات" بدون إفراط للتقليل من حدةالاكتئاب في داخله، وهذا يطبـق عـلى الإنسـان بوجه عام رجلاً أم امرأة.

الفصل الرابع والعشرون

علاج الاكتئاب بالألوان

هناك طريقة حديثة جداً لعلاج الاكتئاب وهي العلاج بالنظر وبتأمل ألوان الطبيعة الخضراء، ويقول الباحثون إن النظر إلى الحدائق يثير البهجة في النفوس، وإن التأمل لساعة كل يوم في الشجر والورود وألوانها الزاهية هو طريقة فعالة لعلاج الاكتئاب والإحباط وكثير من الحالات النفسية المستعصية، إذن العلم يربط اليوم بين إثارة البهجة والسرور في النفس وبين النظر إلى الحدائق الطبيعية، وهذا ما اختصره لنا القرآن بكلمات وجيزة وبليغة في قوله تعالى:

(أَمَّنْ خَلَقَ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَأَنْزَلَ لَكُمْ مِنَ السَّمَاءِ مَاءً فَأَنْبَتْنَا بِهِ حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ مَا كَانَ لَكُمْ أَنْ تُنْبِتُوا شَجَرَهَا أَإِلَهٌ مَعَ اللَّهِ بَلْ هُمْ قَوْمٌ يَعْدِلُونَ) [النمل: ٦٠].
تأملوا معي هذا الربط الرائع بين الحدائق والبهجة (حَدَائِقَ ذَاتَ بَهْجَةٍ) ألم يسبق القرآن علماء الغرب والشرق إلى اكتشاف هذه الحقيقة؟

كيف تؤثر الالوان على المزاج

كتب الكثير حول تأثير الألوان على مزاج الشخص وسلوكه. ويقول بعض الخبراء إن التغيير الذي يؤثر في المزاج يحصل في الحقيقة بسبب الألوان في البيئة المحيطة بنا.

ويقولون أيضا إن اللون يمكن أن يؤثر على الأداء في أماكن العمل. ويعتقد هؤلاء أن لون المكتب الأحمر يكون أكثر تحفيزا ويسبب القوة، الغضب أو التوتر للعامل. ومن جانب آخر يمكن للون الأحمر أن يرفع مستوى الأداء في العمل.

يقـول خـبراء آخـرون إن لـون المكتـب الأزرق يمكـن أن يسـبب اكتئابـا كبـيرا بالإضافة إلى الحزن، التعب أو الارتياح . وتكون الأحاسيس هـذه ظـاهرة لان الألـوان اللطيفة (الباردة) مثل الأزرق ذات أمواج قصيرة ولذا فهي مهدئة.

وقد وجد الباحثون بعد دراسات مستفيضة أن اللون الأخضر يسـبب الارتبـاك بينما أن اللون البنفسجي يسبب الحزن والتعب.

وعلاوة على ذلك فقد ادعت مجموعة من الطلاب تم إجراء دراسـة عليهـا أن اللون الأبيض للمكتب يعتبر مناسبا ولا يشتت الانتباه.

ولكن الحقيقة هي عكس ذلـك. فعنـد إجـراء مقارنـة بـين عـمال يعملـون في مكتب أحمر أو ازرق اللون، تذمر العمال في المكتب الأبيض واشتكوا من آلام الـرأس وحالات من الغثيان.

كذلك حين أجريت اختبارات على غرف الدراسـة تبـين أن ورديـة اللـون منهـا سببت قوة كبيرة لدى الأطفال الذين يشغلونها.

أما الغرف الزرقاء اللون فسببت تعبا لديهم وكان تأثير الغرف الرمادية وسـطا بين الحالتين. وأظهـرت الدراسـة أن الأطفـال في الغـرف الورديـة قـاموا بتلـوين صـور إيجابية بينما أن الألوان في الغرف الزرقاء كانت أكثر سلبية.

وتوصل الباحثون بعد ذلك إلى نتيجة مفادها أن الألـوان تـؤثر بشـكل مؤكـدا على مزاج الإنسان على الرغم من أن مدى وتفاصيل ذلك لا تزال غير واضحة.

من جانب آخر قام علماء آخـرون بشرـح أن اللـون الأحمـر، الأزرق والأخضرـ يؤدي إلى أكثر النتائج وضوحا.

ويقول هؤلاء إن اللون الأبيض لا يعطي نتائج جيدة أثناء الاختبار لأنه محايـد وشائع. أما اللـون الأحمـر فيسـبب إلىقظـة والإثـارة العإلىـة بيـنما أن اللـون الأزرق يسبب الارتياح بالإضافة إلى الإثارة البسيطة .

ويقـول البـاحثون في النهايـة إن اللـون الأخضرـ يسـبب الشـعور بالأمـان والرقـة. تقـول إحـدى الباحثـات ، سـتار ووكـر، "الألـوان ليسـت جيـدة أو رديئـة ولكنها تؤثر على نفسية الشخص ".

ويقـول الباحـث إن سـبب ذلـك يعـود إلى مسـتويات اهتـزاز الألـوان المختلفـة. فـاهتزاز اللـون الأحمـر أعـلى بكثـير مـن الأسـود بيـنما أن الألـوان الفاتحة أكثر إيجابية وتطلق اهتزازات أعلى.

أما الألوان الغامقة فتطلق اهتزازات متدنية.

مـن جانـب آخـر تنـاقش ووكـر تـأثير ألـوان الملابـس عـلى الأفـراد الـذين يختـارون ارتـدائها . وتـدعي أن الحالـة العقليـة تتـأثر كثـيرا بسـبب لـون الملابـس . وفيما يلي تفسير لتأثير الألوان على الأشخاص:

- اللـون الأبـيض يعنـي النقـاء والوضـوح واللـون الأحمـر يعنـي القـوة والسطوة بينما أن اللون الوردي يعني الحساسية والحب.
- ويسـبب اللـون البرتقـإلى التحفيـز، أمـا اللـون الأصـفر/ الـذهبي فيعطـي الطاقـة في حـين أن اللـون الأخضرـ يسـبب تنـاغم العقـل، الجسد والروح.
- ويســبب اللــون الأزرق الشــفاء والهــدوء والبنفســجي يعــزز الروحانيــة بيــنما يمثــل اللــون البنــي لــون الأرض والطبيعــة . وختاما يسبب اللون الأسودالاكتئاب والأغراء على حد سواء.

وتقـول بعـض المعلومـات أن خلفيـة الشـخص الثقافيـة وتقإلـده تـؤثر عـلى درجـة اسـتجابته للألـوان . ويعتـبر العديـد مـن البلـدان في الشرـق الأوسـط أن اللـون الأزرق يحمـي بيـوتهم ولـذا فـإنهم يطلقونهـا مـن الخـارج بهـذا اللـون في محاولة لطرد الأرواح الشريرة.

وبناء على ذلك فإن الأشخاص الذين يعتقدون بهذه الفكرة يشعرون بقدر كبير من الأمان بسبب اللون الأزرق. أما اللون الأسود فينظر إليه على أنه لون يمثل الحداد وهو شائع الاستعمال في الدول الآسيوية أثناء المآتم . وفي الصين يمثل اللون الأبيض الحزن ولذا فإن كل لون له رمزية دولية.

في الولايات المتحدة كشفت دراسة أجريت مؤخرا أن لون الملابس الذي يختاره الإنسان في الصباح قد يؤثر على مزاجه بقية اليوم . وأفادت الدراسة أن اختيار ملابس معينة ربما يزيد من التركيز والنشاط والقدرة على التعلم والاستيعاب بنسبة تتراوح بين ٥٥ – ٧٨ بالمائة.

ولذا فإن مصممي الملابس يحاولون دائما اختيار الألوان الجميلة والتي تجعل مرتديها يشعر بالراحة.

ويعتبر اللون الأحمر من أقوى ألوان الطيف حيث أنه لون الطاقة والحيوية والحرارة والقوة ويستخدم لعلاج الأشخاص الذين يعانون من اكتئاب فصل الشتاء .

من جانب آخر يوحي ارتداء اللون الأحمر بالثقة بالنفس والقوة ويعطي إحساسا بالنشاط وخاصة عند الشعور بالإرهاق.

أما اللون الأزرق فيمثل الهدوء لأنه يسبب هدوء الذهن ويساعد على الارتخاء. ويمكن أن يساعد ارتداء الملابس الزرقاء في السيطرة على العواطف والمشاعر وخلق إحساس بالقوة والاستقرار النفسي والمعنوي.

ومن ناحية أخرى تستخدم الألوان لمعالجة المرضى والمصابين بالاكتئاب . وقد عرف الإنسان أشعة الشمس وقوتها الهائلة في العلاج ويمكن تمرير أشعة الشمس من خلال مجال معين مما يوفر ألوانا لها خصائص تشفي بعض الأمراض والإصابات

الفصل الخامس والعشرون

علاج الاكتئاب بالحب

يرى باحثون أمريكيون أن الحب قد يساعد في التخلص من حالات الاكتئاب والإحباط التي تصيب النساء بصورة أسهل وأسرع من تلك التي تصيب الرجال.

وأوضح باحثون في الدراسة التي أجروها لصالح جامعة فيرجينيا كومنولث أن العلاقات الحميمية والودودة تحمي النساء من الإصابة بحالات الاكتئاب الرئيسية ولكنها لا تسبب نفس التأثير على اكتئاب الرجال.

ووجد هؤلاء بعد متابعة ألف زوج من التوائم المختلفة والمتعاكسة جنسيا، أن التوائم الإناث كانوا أكثر عرضة للإصابة بالاكتئاب إذا شعروا بالإهمال واللامبالاة.

وفسّر أخصائيو الطب النفسي والوراثة البشرية، أن الدعم الاجتماعي يعتبر مؤشرا مهما على خطرالاكتئاب عند النساء، فالسيدات اللاتي يشعرن بحب واهتمام وتعاطف الأشخاص حولهن ويساهمن بصورة فعالة وإيجابية في المجتمع أقل عرضة للإصابة بنوبات الاكتئاب الرئيسي مستقبلا، في حين لم يلاحظ مثل هذا الأثر عند الرجال، مما يدل على أن الذكور أكثر مقاومة أو أقل حساسية للمظاهر الاجتماعية في البيئة المحيطة، خصوصا فيما يتعلق بمخاطرالاكتئاب.

وتقترح هذه النتائج التي نشرتها المجلة الأمريكية للطب النفسيـ وجود اختلافات مهمة بين الرجال والنساء في عوامل الخطر المسببة للاكتئاب، إلا أن ذلك لا يعني أن الرجال محصنين ضد الأمراض النفسية، فقد أظهرت الدراسات أن الذكور أكثر حساسية من النساء للتأثيرات الصحية التقدمية للعزلة والوحدة الاجتماعية.

الحب لعلاج الاكتئاب عند الأطفال

أثبتت كافة الدراسات والأبحاث النفسية أن الأطفال يولـدون وعلـيم علامـات الاكتئاب الوراثي نتيجة لقلق الأم واضطرابها المستمر...ومن ثـم يـنعكس هـذا القلـق على الجنين وهو في بطن امه ...فالأم عندما تواجه أي صدمه تكتئب ويرتفع ضـغطها وتسرع ضربات قلبها مما يؤدي إلى زيادة هرمون (الأدرينإلن) في الدم الـذي يصـل بـدوره الى الجنـين مـن خـلال الأوعيـة الدمويـة لينقـل معـه بالتـإلى التـوتر والقلـق والعصبية والاكتئاب.

وتشير تلك الابحاث الى انه يمكن تشخيص حالات الاكتئاب عنـد الاطفـال مـن خلال بعض الاعراض مثل الآلام الشديدة التي تصيب الطفـل في معدتـه او في صـورة العزلة او الانطواء او الخوف من الكلام او الميـل الى الكـذب او الكسـل او الاحسـاس بالنقص او الارق او سرعة الغضب والانفعال او انخفاض مقدرة اسـتيعابه او الافكـار السوداء وقد يتطورالاكتئاب فيدفع الطفل الى السرقة .

لذلك يمكن ان تكون هـذه التصرفات مـؤشراً واضـحاً يسـتدل بـه الابـاء عنـد اصابة ابنائهم بالاكتئاب خاصة اذا وضعنا في الاعتبار عدم امكان الاطفال التعبير عـما يصيبهم من امراض خاصة الامراض النفسية.

ومن هذا المنطق تنصح تلـك الدراسـات والابحـاث الآبـاء بضرـورة زرع بـذور الثقة في نفوس أبنائهم وضرورة عدم اساءة معاملتهم بالضرب او الزجر المسـتمر لان العنف في هذه الحالة لايفيـد بـل يضرـ... وبالتـإلى ضرورة إظهـار مزيـد مـن الحـب والاهتمام بهم بحيث لايهددهم شبحالاكتئاب.

الفصل السادس والعشرون

علاج الاكتئاب بالإيمان و القرآن [1]

ليس هناك فرق في المعنى بين الحزن والاكتئاب ولكن الفرق يكمن في الشدة والمدة الزمنية فالحزن هو غم نتيجة افتقاد شيء عزيز أو البعد عنه أماالاكتئاب هو الحزن الشديد. والحزن هو أحد صور العاطفة والمشاعر الإنسانية الفطرية وهو عكس الفرح والسرور فالحزن والفرح موجودان في الإنسان بالفطرة يقول المولى عز وجل: (وإنه هو أضحك وأبكى(، وقال المولى عن آدم عندما أنزله من الجنة: (قلنا اهبطوا منها جميعا فإما يأتينكم مني هدى فمن تبع هداي فلا خوف عليهم ولا هم يحزنون).

والحزن نوعان:

الأول: حزن على فوات أمر دنيوي وهو ناتج عن أفكار ووساوس شيطانية تدخل وتتعمق في جوف الإنسان وتجعل الفرد يجعل كل همه الدنيا وهي رأس كل خطيئة. ونحن نرى الآن جميع أنواع الأحزان تقع في هذا النوع، حزن من أجل المال الذي فقدته، من أجل صديق، من أجل زوجة أو ولد، مع أنك تعلم أن كل شئ مقدر وإنه إلى زوال فلما الغم والكرب،

(الَّذِينَ إِذَا أَصَابَتْهُمْ مُصِيبَةٌ قَالُوا إِنَّا لِلَّهِ وَإِنَّا إِلَيْهِ رَاجِعُونَ){البقرة:١٥٦ }

والثاني: حزن مطلوب ويمتدحه المولى وهو الحزن على أمر من أمور الدين ويدفع للعمل والعبادة والسعي على الرزق والجهاد في سبيل الله. مثل: حزن الفقراء في غزوة تبوك الذين جاءوا إلى رسول الله صلى الله عليه وسلم يسألونه الجهاد فلم يجد الرسول صلى الله عليه وسلم ما يحملهم عليه فرجعوا وقد أصابهم الحزن والضيق والهم.عباد أخلصوا النية والعمل إلى الله فلم يفرحوا إلى رجوعهم فامتدحهم

---

(١) مقتبسه من كتاب: الحزن والاكتئاب في ضوء الكتاب والسنة تأليف د / عبد الله الخاطر رحمه الله تعالى.
www.dahsha.com/viewarticle.php?id=24046

الله سبحانه وتعالى في قوله: (ولا على الذين اذا ما أتوك لتحملهم قلت لا أجد ما أحملكم عليه تولوا وأعينهم تفيض من الدمع حزنًا ألا يجدوا ما ينفقون). ما أروع وما أجمل من هذا صدق إيمان وقوة عزيمة وإخلاص لله الواحد القهار !!

الحزن من النوع الاول صيب الانسان بالاكتئاب والمشقة في هذه الحياة، بينما الحزن من النوع الثاني يشعر الفرد بالراحة والاطمئنان والسعادة النفسية ونقاء وطهارة النفس.

الاكتئاب يصيب الانسان وعندما يحدث تقل انتاجيته ويقل تركيزه ويبدأ بالشعور بالنسيان وقد يفكر أن هذه الحياة لا تساوي شيئًا وأنه هو نفسه حقير لا يساوي شئ ويفكر بالانتحار مع اضطرابات في النوم...

وللاكتئاب أسباب منها ما هو خارجي وداخلي:

- **الأسباب الخارجية:** وهي ما تكون خارج الانسان ذاته منها:

١- **الأسباب البيئية:** كأحداث الدنيا، موت شخص، فقد مال، فقد مكانه...

٢- **الأدوية:** فقد ثبت علميا أن بعض الأدوية تؤدي إلى الاكتئاب

٣- **المخدرات:** فبعض المخدرات تسبب الاكتئاب بنفسها، وبعضها اذا توقف عنها الانسان فمثلا: الخمر ترتبط بالاكتئاب ارتباطا وثيقا وبذلك ترتبط بالانتحار أيضا، وكذلك الحبوب المنبه التي يستخدمها الشباب أو سائقوا الشاحنات لتوقظهم طوال الطريق وهذه الحبوب (كبتاجول) فيها مادة (الامفيتامين) التي إذا توقف عنها متعاطيها يصيبه الحزن فيأخذها ليذهب الحزن، وهكذا يبقى المدمن في دوامة لا يخرج منها.

- الأسباب الداخلية:

١. **منها العوامل الوراثية**: مثل: وجود أقارب مصابون بالاكتئاب .
٢. **الأمراض العضوية:** مثل: نقص هرمونات الغـدة الدرقيـة يـؤدي إلىالاكتئاب وكذلك نقص الفيتامينات كفيتامين ب ١٢.

وهناك أسباب غير معروفة عن سبب الاكتئاب.

ما هو العلاج ؟

إن في القرآن والسنة الوقاية والعلاج لحالات الحزن والاكتئاب، وخاصة ما كـان منها لأسباب خارجية، وهذا من رحمة الله سبحانه وتعالى بعباده ؛ إذ أنـه – سـبحانه – جعل القرآن شـفاءً ورحمـة للمـؤمنين، ومـا علـيهم سـوى العـودة إلـه وإلى سـنة المصطفى ليفوزوا بالسعادة والراحة في الدارين.

أولاً: العقيدة:

إن للعقيدة أثرا كبيراً في الوقاية وعلاج الاكتئاب والعقيـدة نسـمع عنهـا كثـيرًا، ولكن كثير من الناس لا يعلمون مدلول هذه الكلمة، وما مقتضاها، وما نتائجها...

والعقيدة لها أثر كبير على مشاعر الإنسان وسلوكه.

وسنسـتعرض بعـض جوانبهـا، وأثـر هـذه الجوانـب في الوقايـةمن الاكتئـاب وعلاجه:

أ- **في القضاء والقدر** : عقيدتنا نحـن المسـلمين في القضـاء والقـدر تمنعنـا مـن الحزن الشديد ؛ ففي الحـديث الصـحيح الـذي رواه الترمـذي عـن ابـن عباس – رضي الله عنهما – جاء فيـه قـول النبـي صـلى الله عليـه وسـلم: "واعلم أن الأمة لو اجتمعت على أن ينفعوك بشيء لم ينفعوك إلا بشيء قد كتبه الله لك، وإن اجتمعوا على أن يضروك بشيء لم يضروك إلا بشيء قـد كتبـه الله عليـك". فعنـدما يعلـم الإنسـان أن الأمـور مفـروغ منهـا ومكتوبة، فإنه لا يحزن، وكيف يحزن وهو يعلم بأن هؤلاء البشر الذين

حوله لا يستطيعون أن يضروه ولا أن ينفعوه إلا بقدر الله ؟ فلم القلـق إذن، ولم الحزن الشديد.

ب- **الإيمان باليوم الآخر**: إن الذي يؤمن باليوم الآخر يعلم أن هذه الدنيا لا تساوي شيئًا ؛ فهي قصيرة جداً.. وعندما يفقد عزيزًا يعرف أنه سيلتقي به في الآخرة – إن شاء الله -، والذي يؤمن بالآخرة يتصور أن كل هذه الدنيا لا تساوي عند الله شيئاً بالنسبة للآخرة، فعندما يفقد جزءاً صغيراً من هذه الدنيا فإنه لا يحزن الحزن الشديد، ويتذكر قول رسول الله صلى الله عليه وسلم: (لو كانت الدنيا تعدل عند الله جناح بعوضة ما سقى كافراً منها شربة ماء) [رواه الترمذي"].

ج- **الإيمان بأسماء الله وصفاته:** يعتقد بعض الناس أن الإيمان بالأسماء والصفات مسألة عقدية ذهنية مجردة ؛ كأن نؤمن بأن الله هو الملك، وأنه الحكيم القادر الباسط المعطي ... وغير ذلك، دون أن يكون لهذه الصفات والأسماء مدلول وأثر في حياة المسلم ؛ ولذلك فهؤلاء لا يستفيدون من إيمانهم هذا الاستفادة المرجوة والحقّة. والحق أن الإيمان بها ليس مجردًا، إنما له تأثير في واقع الإنسان ؛ فالمسلم الذي يؤمن بأن الله هو الملك، يؤمن بأنه له –سبحانه – الحق في المنع والعطاء، فلا يعترض عليه والذي يؤمن بأن الله حكيم لا يقدر شيئًا إلا لحكمة – سواء أدركها الإنسان ذو العقل القاصر أم لم يدركها – هذا يتقبل الأحداث ويعلم أن فيها خيرًا له، وقد تخفى الحكمة أو بعضها على الناس وقد يكتشفونها أو يكتشفون بعضها في وقت لاحق.

د- **مفهوم المسلم للمصائب والأحزان:** إنه مفهوم خاصٌ بالمسلمين، جديرٌ بأن يكتب بماء من الذهب، وأمّا الذين لا يعيشون هذا المفهوم فإن حياتهم تسير في نكد وضنك. أمّا المسلم فإنه يؤمن بأن المصائب قد تكون علامة على محبة الله للعبد، ألم يقل رسول الله صلى الله عليه وسلم: (إن الله إذا أحب قوماً ابتلاهم). [رواه أحمد. انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٧٠٢ "].كما أنه يؤمن بأن الابتلاء يكون على قدر الإيمان، ويذكر الحديث رسول الله: (أشد الناس بلاءاً: الأنبياء، ثم الصالحون، ثم الأمثل فالأمثل). [رواه الطبراني. انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣ "] فكلما زاد الإيمان زاد الابتلاء، وكلما كان الابتلاء هيّناً، كان الإيمان على قدره. ويشهد لذلك حديث رسول الله صلى الله عليه وسلم: (فإن كان في دينه صلبة اشتد بلاؤه، وإن كان في دينه رقة ابتلى على قدر دينه).[انظر: صحيح الجامع الصغير، رقم الحديث ١٠٠٣ "].

ويؤمن المسلم أيضاً: بأنه بمجرد حصول المصيبة فإنه سيؤجر عليها نهيك عن موضوع الصبر عليها – فرسولنا محمد صلى الله عليه وسلم يقول: (ما يصيب المسلم من نصب ولا وصب، ولاهم ولا حزن، ولا أذى ولا غم ؛ حتى الشوكة يشاكها إلا كفَّر الله بها من خطاياه). [رواه أحمد والشيخان فإذا اعتقد المسلم هذا ؛ فإنه يطمئن بإيمانه بالله، ويزداد توكله على الله واستسلامه لقدره.

فكيف إذا أضاف إلى ما سبق صبره على المصيبة ؟ لا شك أن في الصبر على المصائب أجراً عظيماً عند الله سبحانه وتعالى... يقول الله – عز وجل -:(قُلْ يَا عِبَادِ الَّذِينَ آمَنُوا اتَّقُوا رَبَّكُمْ لِلَّذِينَ أَحْسَنُوا فِي هَذِهِ الدُّنْيَا حَسَنَةٌ وَأَرْضُ اللَّهِ وَاسِعَةٌ إِنَّمَا يُوَفَّى الصَّابِرُونَ أَجْرَهُمْ بِغَيْرِ حِسَابٍ)[سورة الزمر: ١٠].

فالمؤمن في كل أحواله في خير.

روى مسلم في صحيحه أن رسول الله قال: (عجباً لأمر المؤمن ؛ إن أمره كله خير، وليس ذلك لأحد إلا للمؤمن: إن أصابته سراء شكر فكان خيراً له، وإن أصابته ضراء صبر فكإنَّ خيراً له). [أخرجه مسلم، في كتاب الزهد "].

فمفهومنا عن الابتلاء مفهوم خاص وعظيم تكتب فيه مجلدات، ويمكنه بمفرده أن يقينا المشكلات ويقينا الحزن – بإذن الله تعالى -.

ثانيًا: (من العلاج): التقوى والعمل الصالح:

فما من شك أن تقوى الله – عز وجل – والعمل الصالح هما بذاتهما يشكلان وقاية للإنسان من الحزن والاكتئاب والضيق. يقول الله – عز وجل -:(مَنْ عَمِلَ صَالِحًا مِنْ ذَكَرٍ أَوْ أُنْثَى وَهُوَ مُؤْمِنٌ فَلَنُحْيِيَنَّهُ حَيَاةً طَيِّبَةً وَلَنَجْزِيَنَّهُمْ أَجْرَهُمْ بِأَحْسَنِ مَا كَانُوا يَعْمَلُونَ)[سورة النحل: ٩٧]

إذن ما هي الحياة الطيبة ؟

أو ليست هي السعادة والطمأنينة ؟ أي وربي،فكل الباحثين عن السعادة، وكل من تكلم عن الحياة الطيبة، لن يصلوا اليها إلا بالعمل الصالح، يقول إبراهيم بن ادهم – رحمه الله: (والله إننا لفي نعمة لو يعلم بها الملوك وأبناء الملوك لجالدونا عليها بالسيوف).

إذن: هي نعمة الإيمان والطمأنينة، إنها السعادة الحقيقة التي لم يجدها الكثيرون من الناس.

ثالثًا: الدعاء والتسبيح والصلاة:

والدعاء منه ما يكون وقائيًا، ومنه ما يكون علاجيًا فالدعاء الوقائي؛ كقوله عليه السلام: (اللهم إني أعوذ بك من الهم والحزن، والعجز والكسل، والبخل والجبن، وضلع الدين وغلبة الرجال). [رواه أحمد والشيخان عن أنس "].

والذي يؤمن بهذا الحديث وأمثاله ويعمل بها، والذي إذا أصابه هـم فقرأهـا، فإن الله سبحانه سيزيل عنه الهم والحزن... ويقول سبحانه وتعالى لنبيه عليه الصلاة والسلام وقد ضاق صدره وحزن لكلام الكفار عليه: (ولقد نعلم أنك يضيق صدرك بما يقولون، فسبح بحمد ربك وكن مـن السـاجدين، واعبـد ربـك حتـى يأتيـك اليقـين). فتسبيح الله عز وجل من الأشياء التي تزيل الهم والحزن.

رابعًا: تقدير أسوا الاحتمالات والنظر إلى من هو أسوأ حالاً:

وهذه قضية يستعملها الأطباء النفسـيون، ولكـن نبينـا وحبيبنـا عليـه السـلام استخدمها قبلهم ؛ كما في حـديث خبـاب بـن الأرت.. عنـدما كـان الصـحابة في مكـة يضطهدون ويسامون العذاب الشديد على أيدي الكفـار، فجـاء خبـاب إلى رسـول الله وكان متوسدًا بردة في ظل الكعبة، وقال لـه: ألا تستنصر ـ لنـا ؟ ألا تـدعو لنـا ؟ فقـال عليه السلام: (قد كان من قبلكم يؤخذ الرجل فيحفر له في الأرض، فيجعل فيهـا، ثـم يؤتى بالمنشار الحديد ما دون لحمه وعظمه ما يصده ذلك عن دينه.. والله لـتمن الله هذا الأمر حتى يسير الراكب من صنعاء إلى حضرموت لا يخاف إلا الله والـذئب عـلى غنمه ؛ ولكنكم تستعجلون). رواه البخاري في علامات النبوة "

فهذه طريقة في العلاج النفسي، إذا أتاك إنسان أصيب بمصيبة، فقل له: هنـاك أناس أصيبوا أكثر منك.

فمثلاً: إذا كان قد مات ولده في حادث، فيقال له: هناك أنـاس ماتـت العائلـة كلها، أو أن في الناس من ماتت زوجته وأولادة وفقد كـل ممتلكاتـه. وهـذا يعنـي أن الإنسان إذا أصيب بمصيبة فإنه ينبغـي عليـه أن ينظـر إلى مـن هـو أسـوأ حـالاً منـه فيقول: الحمد الله ؛ أنا بخير.. فالفقير ينظر إلى من هـو أفقـر منـه فيـدرك نعمـة الله عليه، ويصلح هذا في أي أمر من أمور الدنيوية.

خامساً: الواقعية في النظر إلى الحياة والشمولية، والبعد عن نظرة الكمال الخالية:

إن هناك بعض الناس يكتئبون ؛ لأنهم يفكرون خطأ.. وبالطبع فإن المكتئب يفكر بشكل خاطىء، ولكن المقصود من النظرية أن من الناس من يصبح مكتئباً بسبب الخطأ في التفكير وهذا أمر واقع أحياناً.. إذ أن لبعض الناس نظرة خيإلة ؛ فأحدهم يقول: أنا لا يمكن أن أكون سعيدًا إلا والناس الذين من حولي راضون عني والموظفون الذين معي ينبغي أن يكونوا راضين عني ؛ فهذا أمر غير واقعي ؛ إذ لا بد من وجود أناس غير راضين عن هذا الشخص، وأناس راضين عنه، وهذا أمر واقعي يعيشه كل الناس، ولو أنه فكّر بواقعية وتذكر إن إرضاء الناس كلهم غاية لا تدرك، لكان قد عاش حياته مطمئنًا مرتاح البال من هذه الناحية وذكر الشيخ عبد الرحمن السعدي رحمه الله في كتاب (الوسائل المفيدة للحياة السعيدة) حول موضوع حديث الرسول صلى الله عليه وسلم: (لا يكره مؤمن مؤمنة ؛ إن كره منها خلقاً رضي منها آخر).. [رواه مسلم]

قال الشيخ عن هذا الحديث: ((فيه الإرشاد إلى معاملة الزوجة والقريب والصاحب وكل من بينك وبينه علاقة واتصال، وأنه ينبغي أن توطن نفسك على أنه لا بد أن يكون فيه عيب أو نقص أو أمر تكرهه، فإذا وجدت ذلك فقارن بين هذا وبين ما يجب عليك، أو ما ينبغي لك من قوة الاتصال والإبقاء على المحبة وما فيه من المحاسن والمقاصد الخاصة والعامة، وبهذا الإغضاء عن المساوئ، وملاحظة المحاسن تدوم الصحبة والاتصال، وتتم الراحة وتحصل لك)). انتهى كلامه..

سادسًا: تقديم حسن الظن:

وهي نفس قضية: أن النظرة الإيجابية ينبغي أن تقدم على النظرة السلبية..

فالإنسان الذي يسئ الظن بالآخرين هو الذي يتضايق..

مثال ذلك: شخص مرّ على آخر يعرفه فلم يسلم عليه ؛ فيبقى الآخر متضايقاً حزيناً متسائلاً: لماذا لم يسلم على ؟ لابد أنه يكرهني... أو كذا.. أو كذا... ويبدأ يسيء الظن ؛ مما يؤدي به إلى حزن يوم أو يمين أو حتى أكثر، ولو أنه أحسن الظن منذ البداية وقال لنفسه: ((ربما لم يرني)) أو غير ذلك من الأعذار لما أصابه الحزن.

ولذا قال سبحانه وتعالى:(يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا اجْتَنِبُوا كَثِيرًا مِنَ الظَّنِّ إِنَّ بَعْضَ الظَّنِّ إِثْمٌ وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا يَغْتَبْ بَعْضُكُمْ بَعْضًا أَيُحِبُّ أَحَدُكُمْ أَنْ يَأْكُلَ لَحْمَ أَخِيهِ مَيْتًا فَكَرِهْتُمُوهُ وَاتَّقُوا اللَّهَ إِنَّ اللَّهَ تَوَّابٌ رَحِيمٌ)[الحجرات: ١٢]

فهذا الاجتناب لأجل راحتنا نحن.. إذن نحن الذين نطمئن إذا أحسنا الظن،مع ملاحظة أن إحسان الظن لا يعني القابلية للانخداع، كما جاء عن عمر رضي الله عنه.. يقول: (لست بالخب ولا الخب يخدعني) فهو ليس مكاراً ولا يخدع الناس، ولكنه أيضًا لا يخدع ؛ إذ إنه منتبه تمامًا.. ولذلك فالأمر المرفوض: هو تقديم سوء الظن وتقديم الاستنباطات الاعتباطية.

سابعًا: كيف التصرف حيال أذى الناس:

والناس قد يؤذونك وخاصة بأقوالهم السيئة، فلا بد لك أن تعلم بأن هذا الأذى يضرهم ولا يضرك ، إلا إذا أشغلت نفسك بأقوالهم فعندها ستتضايق، وإن أهملتها فسترتاح. لماذا ؟

لأن النبي عليه السلام يقول: أتدرون من المفلس ؟ إن المفلس من أمتي: من يأتي يوم القيامة بصلاة وصيام وزكاة، ويأتي وقد شتم هذا، وقذف هذا، واكل مال هذا، وسفك دم هذا، وضرب هذا فيعطي هذا من حسناته وهذا من حسناته، فإذا فنيت حسناته قبل أن يقضي ما عليه أخذ من خطاياهم فطرحت عليه ثم يطرح في النار.[رواه مسلم].

فـإذن: الـذي يغتـابني ويسـبني ويـتكلم عـلى هـو في الحقيقـة يعطينـي مـن حسـناته ويحسـن إلى، فجـزاه الله خـيراً.. ولـذلك ينبغـي أن أشـكره عـلى هـذا الأمـر.. فـإذا قـال لـك شـخص كلامًـا يؤذيـك، فتركـه واذهـب، فهـو الـذي سيتضـايق ويغتاظ

(هَا أَنْتُمْ أُولَاءِ تُحِبُّونَهُمْ وَلَا يُحِبُّونَكُمْ وَتُؤْمِنُونَ بِالْكِتَابِ كُلِّهِ وَإِذَا لَقُوكُمْ قَالُوا آمَنَّا وَإِذَا خَلَوْا عَضُّوا عَلَيْكُمُ الْأَنَامِلَ مِنَ الْغَيْظِ قُلْ مُوتُوا بِغَيْظِكُمْ إِنَّ اللَّهَ عَلِيمٌ بِذَاتِ الصُّدُورِ) [آل عمران: ١١٩]

ثامنًا: الأمل:

إن بـاب الأمـل مفتـوح وهـذا يبعـد الضـيق والحـزن عـن الإنسـان ؛ وليتذكر الإنسان قوله سبحانه وتعالى:

(فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا (5) إِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا)[الشرح: ٥-٦]

وهـذا يعنـي أنـه مـا مـن عسرـ يـأتي إلا ويـأتي بعـده اليسرـ.. ويقـول سـبحانه: (لِيُنْفِقْ ذُو سَعَةٍ مِنْ سَعَتِهِ وَمَنْ قُدِرَ عَلَيْهِ رِزْقُهُ فَلْيُنْفِقْ مِمَّا آتَاهُ اللَّهُ لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا مَا آتَاهَا سَيَجْعَلُ اللَّهُ بَعْدَ عُسْرٍ يُسْرًا)[الطـلاق: ٧]. فكلـما اشتدت عليك الأمور فاعلم أن الفرج قد اقترب.

المصادر و المراجع

١. القران الكريم.
٢. السيرة النبوية – ابن هشام.
٣. الانتحار ، اميل دوركهايم.
٤. الانتحار الاسباب والعلاج ، حسن ايوب.
٥. الرضا النفسى .. الباب الملكى للصحة السعادة،د . أحمد عكاشة.
٦. العيش مع الإسلام، المؤلف: رفائيل يسرائيل لا تتوقف عن التدخين حتى تقرأ هذا الكتاب، تإلبف : د. كارل موريس ، د. هاري ألدر
٧. على حافة الانتحار (أخبار اليوم) ، مصطفى محمود.
٨. قمع الأشرار عن جريمة الانتحار ، محمود سعيد بن محمد.
٩. بين الانشطار والانكسار والانتحار والانتصار العلامة محمود شاكر.
١٠. الانتحار لا يليق بالملكة فيدرا المؤلف: فاروق سعد.
١١. الموسوعة الفقهية، جزء ٦ (انتحار).
١٢. طبعة وزارة الأوقاف والشؤون الدينية (الكويت)
١٣. أحكام القرآن للرازي الجصاص.
١٤. نهاية المحتاج، في فقه الشافعي.
١٥. المغني، في الفقه الحنبلي.
١٦. الفتاوى الهندية، في الفقه الحنفي.
١٧. الشرح الكبير للدردير.
١٨. شرح المدّونة، في الفقه المالكي.
١٩. حاشية ابن عابدين، في الفقه الحنفي.
٢٠. كشاف القناع، في الفقه الحنبلي.

٢١. تبيين الحقائق شرح كنز الدقائق، في الفقه الحنفي.
٢٢. جيه. إم. جي. "صرخة ألم: فهم الانتحار وإيذاء الذات.
٢٣. المختار في حكم الانتحار عبدالعزيز بن صالح الجربوع.
٢٤. الانتحار في الأدب العربي، د. خليل الشيخ.
٢٥. سيكولوجية الشخصية... الدكتور أسعد الأمارة .
٢٦. انتحار المثقفين العرب وقضايا راهنة في الثقافة العربية. محمد جابر الأنصاري
٢٧. "انتحار العقل . ... لي هاريس.
٢٨. راجح، أحمد عزت، الأمراض النفسية والعقلية، دار المعارف ، مصر، القاهرة (١٩٦٥).
٢٩. سعد، على، علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (١٩٩٤،١٩٩٣).
٣٠. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية (دراسة سيكولوجية التكيف)، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (٢٠٠١،٢٠٠٠).
٣١. الحاج، فايز، الأمراض النفسية، المكتب الاسلامي، الطبعة الثانية، الرياض (١٩٨٧).
٣٢. عيسوي، عبد الرحمن، الأعصبة النفسية والذهانات العقلية، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان، بيروت (١٩٩٠).
٣٣. رشوان، عبد المنصف، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الأولى (٢٠٠٥).
٣٤. حريقة، بولا، بسيكوبيديا، مركز نوبيليس، الطبعة الأولى، بيروت (٢٠٠١).

٣٥. الاكتئاب اضطراب العصر الحديث فهمه وأساليب علاجه تإلىف، الدكتور عبد الستار إبراهيم.

٣٦. **David Burns / Feeling Good**

٣٧. راجح، أحمد عزت، الأمراض النفسية والعقلية، دار المعارف ، مصر، القاهرة (١٩٦٥).

٣٨. سعد، على، علم الشذوذ النفسي، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (١٩٩٤،١٩٩٣).

٣٩. الرفاعي، نعيم، الصحة النفسية (دراسة سيكولوجية التكيف)، منشورات جامعة دمشق، سوريا، دمشق (٢٠٠١،٢٠٠٠).

٤٠. الحاج، فايز، الأمراض النفسية، المكتب الاسلامي، الطبعة الثانية، الرياض (١٩٨٧).

٤١. ٥- عيسوي، عبد الرحمن، الأعصبة النفسية والذهانات العقلية، دار النهضة العربية للنشر والتوزيع، لبنان، بيروت (١٩٩٠).

٤٢. رشوان، عبد المنصف، الممارسة المهنية للخدمة الاجتماعية في المجال النفسي والعقلي، المكتب الجامعي الحديث، الطبعة الأولى (٢٠٠٥).

٤٣. حريقة، بولا، بسيكوبيديا، مركز نوبيليس، الطبعة الأولى، بيروت (٢٠٠١).

٤٤. الاكتئاب "اضطراب العصر الحديث" فهمه واساليب علاجه تأليف، الدكتور عبد الستار إبراهيم.

المراجع من الشبكة:

ملاحظة: بالنسبة لمصادر الكتاب من مواقع الانترنت وضع عنوان كل موقع بعد المادة المقتبسة مباشرة.

الاكتئاب



دار الطريق للنشر والتوزيع

عمان - وسط البلد - شارع الملك حسين - مجمع الفحيص التجاري الطابق الأرضي

هاتف 0795400472

Email: dareltareek@yahoo.com